

たまご通信 その88

栄養バランスごはん

星野弘子 (女子栄養大学 食生活指導士1級)

日暮れが早いから、ウォーキングに出るのが忙しい。4時半には日没です。運動を生活の一部として、楽しみながら日常に組み入れていけるのは、わくわくヘルスチャレンジへの参加がきっかけでした。「脳いきいき」や「健康な食事」もチャレンジのテーマです。おいしく食べて元気を維持しましょう。

1食の目安量を知る

1食に食べる量をだまかに知っておくと、栄養バランスのとれた食事ができます。

①ごはんは茶碗1杯、150g程度。②肉や魚は片手に収まるくらい。豆腐や大豆も、低カロリー低脂肪のよいタンパク質源です。③野菜は生なら両手いっぱい収まるくらい。キノコ、海藻も使しましょう。

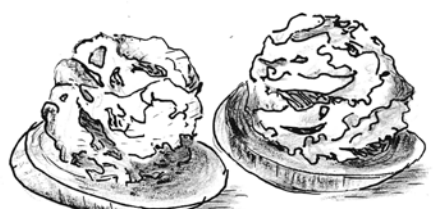
この他に1日のどこかで、くだもの1個、卵1個、牛乳・乳製品を食べれば完ぺきです。テイクアウトで1食を整えるときは、カロリーが多すぎたり、野菜不足になりがちです。④小サイズの弁当・野菜のおかず1品。⑤おにぎり2個+豚しゃぶサラダ(ドレッシングは半分使い)など工夫します。

食べる時間も大事です。朝起きたら身支度を済ませ、簡単な朝食を摂ります。すると体温が上がります。快調な1日を過ごせます。高齢の方で朝食が昼近くになり、1日2食の方がいますが、栄養不足によるフレイルや免疫力の低下に気をつけましょう。

正月太りを解消したい方は、ごはんを120g、肉や魚を80gまでにし、野菜は主菜の2倍150gくらいにします。ボリューム感のある1食ですが、カロリーは少なめです。調理も、蒸し煮や煮付けにするのがおすすめです。野菜は少し歯ごたえを残し、よく噛むことで満足感があります。

豚肉のミニトマト包み蒸し(2人分)

ニンジンの小皿にのったミニトマトのポリウレム感、口の



豚肉のミニトマト包み蒸し

中ではじけるミニトマト、作るのが楽しい料理です。

①豚肉のこま切れ肉160gをざっと広げ、塩、コショウを少量ふり、小麦粉小さじ2をまぶす。②肉を8等分して、ミニトマト8個に巻き付ける。③ニンジン斜め輪切りに8枚切る。厚さ1cmくらい。④フライパンにニンジンと肉を並べ、ミニトマトをのせて、水100mlくらい入れる。沸騰したらフタをして中火で4〜5分蒸し煮。からしじょう油を添えて。

ブロッコリーと赤パプリカのシヨウガ和え(2人分)

ビタミンA、C、Eがたっぷり野菜は、免疫力アップに効果的。寒い季節の風邪予防にどうぞ。

①ブロッコリー120gを小房に分け、赤パプリカ60gは一口大に切って、オリーブ油大さじ半分で炒める。②シヨウガの千切り10gと塩小さじ1/4、しょう油小さじ半分で和える。本年も、健康な食事で元気に1年を過ごしましょう。

参考資料 II 「栄養と料理」2017年4月 女子栄養大学出版部

「心と身体の健康に」月1ウォーク まち歩きのお会報告

文・塚本 茂

第30・31回



蔵王権現社の鳥居の前で (第30回)

30回目のまち歩きのお会は、11月1日に開催。参加は23名。東急大井町線中延駅改札前からスタート。荏原七福神の東半分、今は暗渠になっている品川

用水、立会川、光学通りのもととなるNikon西大井製作所の建設中の本社(予定)、JR東日本総合車両センター前をめぐり、イトーヨーカドー大井町店前で解散。

31回目のまち歩きのお会は、12月6日に開催。参加は27名。京浜急行線大森海岸駅改札前からスタート。大森北と大森西の一部を巡りました。まず、南下しながら、警井神社、東貫森稲荷神社、最徳寺とたどり、環七通り・内川を越えて、交通公園で一休み。一転して北上し、浅間神社から不入斗(いりやまず)・パーク公園前を通り、入新井西公園とたどりました。塗装工事が終わったばかりのC5766蒸気機関車(愛称 貴婦人)前で記念撮影して、大森駅西口近くで解散しました。

ここ、いいね! ⑪ 東海七福神~北品川から大森海岸まで

文とイラスト 塚本 茂

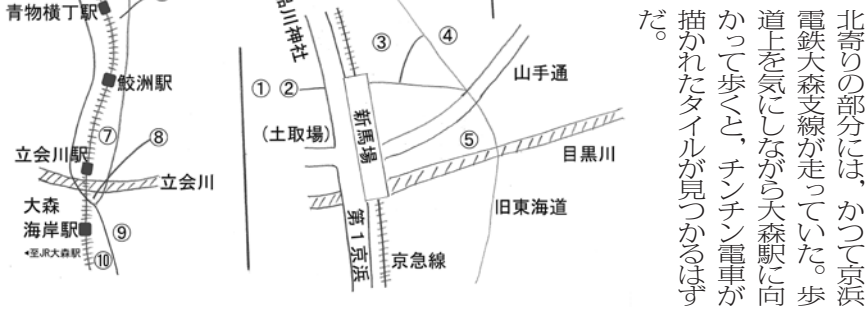
お正月には旧東海道沿いの東海七福神をめぐってみたい。海七福神をめぐってみたい。かたごうか。

新馬場駅は2駅が合体してきた、ホームが長い駅。北口に降りて第一京浜国道側に①品川神社と大黒天はあ。御殿山から続く高輪台地に祀られる北品川宿の鎮守である。神社本殿の裏にまわってみよう。神社敷地外に出ると②板垣退助の墓と「板垣死すとも自由は死せず」の碑文がある。その前の崖は、幕末にお台場築造のための土取場として削られた人工の窪地だ。京浜急行線を越えて、北品川の商店街から路地に入ると③養願寺と布袋尊に行きあたり、狭い境内を出て、門前を50mほど進むと旧東海道に面した④一心寺と寿老人の前に出る。

旧東海道を南に進み、目黒川手前で右折すると⑤荏原神社と恵比寿がある。この神社は南品川宿の鎮守だが、所在地の町名は北品川。目黒川を境に、北品川宿と南品川宿に分かれるが、河川改修により社殿後ろだった目黒川が、社殿前へ流路が変更されたことによる。河川改修前は、参道も東海道から本殿にま

つづく向かっていた。旧東海道を南に進むと、南品川宿の入口にあたる場所に⑥品川(ほんせん)寺と毘沙門天がある。平安時代の大同年間(806~810年)の開創。弘法大師(空海)が領主品河(しながわ)氏に与えた水月観音像が本尊。境内入口にある地蔵像(銅造地蔵菩薩像)は宝永5(1708年)に江戸の入口6カ所に造立された江戸六地蔵の一つ。旧東海道をさらに進むと、旧東海道に面して、創業100年を超える⑦そば会席吉田家がある。立会川駅の西側は江戸時代に土佐藩品川下屋敷があり、黒船来航時に19歳の坂本龍馬が品川海岸警備に訪れている。吉田家はその後(1856年)の創業である。さらに南に進み、立会川にか

かる浜川橋(通称なみだ橋)を渡ると⑧天祖諏訪神社と福祿寿がある。第一京浜国道と合流すると⑨大森海岸はもうすぐ。この付近もかつて東京湾が近く、明治時代に海水浴場が開設された。川瀬巴水の大森海岸の絵(昭和5年)を見ると、第一京浜国道の海側の家の裏は東京湾に面しており、船が繋がれていた。京急大森海岸駅から南に200m進むと、敏達天皇2年(573年)に草創されたと伝えられる⑩警井神社と并井天がある。鳥居の前の歩道上、国道整備前は境内だったところに「警井の井戸」がある。大森海岸駅からJR大森駅に向かうバス通り



「月1ウォーキング・まち歩きのお会」

毎月1回、心と体の健康のため楽しく歩いてみませんか? 歩くコースは大田区か品川区のどこかです...。どこを歩くかは当日までのお楽しみ。参加者が通りたい場所を現地で募集。開催日時は毎月第1水曜日 10時~12時。集合/解散場所は本紙で随時お知らせします。参加費100円(行事保険料など)/健康シールカードを進呈。参加申し込みは生協本部まで 03-3762-0266 (受付は月曜~金曜9時~17時)

「まち歩きのお会」日程(集合時間は10時です) 注: 1月3日は三が日のため、お休みです。第32回 2月7日 JR大森駅中央改札(集合)~JR線大森駅(解散予定) 第33回 3月6日 東急池上線長原駅改札(集合)~都営浅草線西馬込駅(解散予定) ※4月以降の詳細は次号で掲載します。

清水、邪心あれば塩水という言い伝えがあるそうです(現在、井戸水を飲むことはできません)。