

☆食通信☆ vol.12

H25.11

秋も深まり肌寒い季節になりました。

食欲も出てきはじめてのでは？おいしいものがたくさん出回っていますので
上手に食品を選び腹八分目で食べ過ぎを防ぎましょう。



外食の上手な選び方☆

外食をすると、どうしても栄養バランスが崩れてしまいますよね？

みなさんは何か外食の際に工夫をされていますか？

❖チェックしてみましょう❖

- パン、麺、丼のみという主食に偏った食事にならないように気を付けている
- 主菜(メイン)は控えめな量にしている
- 揚げ物よりも炒め物、焼き物、煮物を選んでいる
- 副菜が多くある飲食店や低脂肪のメニューを取り入れている飲食店をよく利用している
- 野菜の多いメニューを選んでいる
- 栄養成分表示を活用している
- 自分の適量を覚えて、実践している



いくつ当てはまりましたか？チェック☑が多いほど上手な外食選びができています♪

では、外食の特徴は？

《摂り過ぎ》

- ↳エネルギー
- ↳主食、主菜
- ↳アルコール

《不足》

- ↳副菜(野菜など)
- ↳果物、乳製品



ポイント★

- ★「ご飯と麺のセット」のような主食が2つの組み合わせや大盛は避ける！
- ★揚げ物は控えめに(週に1、2回と回数を決めておく)
- ★主菜：魚なら片手の手のひら肉なら手のひらの半分の大きさまで

- ★野菜の多いメニューを選ぶ
- ★プラス1品(小鉢、サラダ、野菜スープ)を加えてバランスを良くする
- ★夜食を控えて朝食を食べる
 - ☼モーニングメニューは上手な選択を☼
 - ⇒洋食セット：牛乳、サラダ、果物を積極的にメニューに取り入れる
 - 和食セット：魚+納豆+卵など主菜が多いときは、主菜は1~2になるように選ぶ

からだに良いレシピ テーマ:低カロリー

■ロール白菜(2人分)

材料：白菜：300g
 チンゲン菜：60g
 絹豆腐：160g
 卵：30g
 生しいたけ：30g
 人参：20g
 砂糖：6g
 薄口しょうゆ：16g
 だし汁：適量
 片栗粉：4g

- ① 白菜はゆでてしんなりさせ、巻きやすいように芯の固い部分は斜めにそぎ落とす。
- ② チンゲンサイは下ゆでて 2～3cm に切る。
- ③ 水切りした豆腐に卵、みじん切りにした生しいたけ、人参、②のチンゲンサイを加えて混ぜ、①で巻く。
- ④ 鍋に砂糖、薄口しょうゆ、だし汁を入れて③を煮込む
- ⑤ ロール白菜を半分に切り、切り口を上にして盛り付ける。残っただし汁に水溶き片栗粉でとろみを付け、この上にかける。

1人分

エネルギー	115 kcal
たんぱく質	8.5 g
脂質	5.0 g
食塩	1.8 g



★ホームメイドレポ①

白菜をしんなりと、させることでとても具を巻きやすくなります。
 ロールキャベツ風ですが、白菜にすることで和風を味わえます。白菜と豆腐の相性がバッチリ！！



低カロリーポイント●ひき肉の代わりに豆腐を使って低カロリーに。(マイナス 90kcal / 80g 1人分)

●キャベツより白菜の方が若干低カロリー。(マイナス 9kcal / 100g)

■こんにゃく入り一口カツ(2人分)

材料：豚もも肉(薄切り)：160g

★蛇腹こんにゃく：8切

★蛇腹こんにゃくの作り方

材料：こんにゃく：1枚(260g)

だし：1カップ

赤とうがらし：1/2本

サラダ油：大さじ1

砂糖：大さじ2

醤油：大さじ

- ①こんにゃくの表面に縦横に細かく切り目を入れる。裏返し、表と同じように切り目を入れる。
- ②フライパンにサラダ油と小口切りした赤とうがらしを入れて中火にかけ、片面2~3分間ずつ焼き、水分をとばす。
- ③熱湯でゆでたあと短い方を4等分長い方を8等分し、砂糖、しょうゆを絡めながらじっくり焼く。

卵白：5g

小麦粉：適量

パン粉：25g

揚げ油：適量

【飾り】レタス 50g(8枚)

プチトマト 30g(中2個)

- ①レタス1枚とっておき、残りは千切りにする。
卵白一溶きほぐし、パン粉は細かく砕く。
- ②豚肉は8等分に分け、小さければ重ねて縦に並べ、軽く小麦粉をふる。
蛇腹こんにゃくにも軽く小麦粉をまぶし、1枚ずつ豚肉にのせて巻く。
- ③②に小麦粉を薄くまぶしてはたき、卵白をハケでぬる。
さらに、①のパン粉を薄くまぶしてはたく。
- ④170℃の揚げ油で③を1分間揚げ、紙タオルにとって油をきる。
- ⑤器にレタスを2枚盛り、千切りのレタスを盛りカツをのせる。
- ⑥おろし酢の材料を混ぜ合わせ添える。

1人分

エネルギー	409 kcal
たんぱく質	20.0 g
脂質	27.3 g
食塩相当量	0.6 g



↑蛇腹こんにゃく

☆おろし酢

大根おろし：100g

酢：大さじ2

細ねぎ(小口切)：適量



★ホームメイドレポ②こんにゃく入り一口カツ☆

手間はかかりますが、出来上がりがこんにゃくを

低カロリーポイント●パン粉を細かく砕くことで素材に薄くつきカロリーが抑えられる。

揚げ油がパン粉に付着する量も減りカロリーが抑えられる。

●ハケを使って卵白をぬることで材料に薄く卵白がつく。

●丸々豚ロースを使う代わりにこんにゃくを使って低カロリーに。

(マイナス 25kcal / 80g 1人分)

★ピックアップOTC★

マービーシリーズ

- ・低カロリー甘味料
- ・キャンディ
- ・ジャム

マービーって聞いたことありますか？

✿特長✿

デンプンから作られる還元麦芽糖を100%使用しています。

- 体内でインスリンの分泌をほとんど促しません。
- ウエイトコントロールに適しています。
- 砂糖不使用で他の食品添加物は一切していません。
- 加熱しても苦みがでたり、素材の風味を損なったりしないので、料理に安心して使えます。
- 発売以来40年以上にわたって、病院や薬局を通じて多くの方に使われています。
- 長期にわたる各種の試験により安全性も実証され多くの方々に愛用されています。

還元麦芽糖とは…

デンプンから作られた低カロリーの糖質です。小腸ではほとんど吸収されず、大腸で発酵され、大部分が炭酸ガスと水に分解されます。脂肪になりにくく、血糖値の影響が少ない特性があります。

○大さじ1杯(10g)あたり⇒20kcal★

※賞味期限：3年

栄養成分 (100g マービー粉末あたり)	約半分 (52%)	栄養成分 (100gあたり) 砂糖
エネルギー	200 kcal	エネルギー 384 kcal
たんぱく質	0 g	たんぱく質 0 g
脂質	0 g	脂質 0 g
糖質	100 g	糖質 99.2 g
ナトリウム	0 mg	ナトリウム 1 mg
カリウム	0 mg	カリウム 2 mg
リン	0 mg	リン 0 mg
食物繊維	0 g	食物繊維 0 g
水分、灰分	各 0 g	水分、灰分 各 0 g

砂糖大さじ一杯と同じ甘さにするためには



■お召し上がり方に際してのご注意
マービーシリーズは一度に大量に摂ると、体質によりお腹がゆるくなることがあります。これは一過性ですから心配ありません。その場合は、少量よりお召し上がりください。

マービー製品(一部)



ジャム



キャンディ

食通信について何かご感想、ご要望、ご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。(● ^ - ^ ●) (● ^ 8 ^ ●)

管理栄養士 若井