

第3回 ビジネスマンに贈る健康メニュー

明日はいよいよ決戦! プレゼン前夜の食事

堀 知佐子さん

「ビジネスに欠かせないシーン」と言っても、「プレゼン」を思い浮かべる方は少なくないでしょう。自身のアイデアを社内で説明するものから、大きな案件を受注するためのコンペに至るまでいろいろありますが、「決戦前夜」は睡眠時間を削って資料の準備など大変です!でもそんな大切な時だからこそ、体調を整えて挑みたいものです。そこで今回は、プレゼンの前日にぴったりの、必勝メニューを伺いました。

堀知佐子(ほり・ちさこ)

管理栄養士、食生活アドバイザー、アンチエイジング料理スペシャリスト。京都の調理師学校で教鞭をとった後、京料亭「菊乃井」の物販事業部責任者を経て、2010年株式会社「菊の井」常務就任。08年アンチエイジングをコンセプトとしたレストラン「リアル」を開業。栄養学、調理学の視点から健康と食事の関係を学ぶ料理教室の開催を始め、地方自治体の農水産物商品開発アドバイザーや生産加工に関わるサポート等々活動も幅広い。著書に『みそと野菜でアンチエイジング』『100歳まで錆びない栄養レシピ』など多数。



カツ丼、焼肉は絶対やめて!

まず、プレゼンの前日というのは、どういう状態か考えてみましょうか。

「資料を作るために、長時間デスクワークをしている」「準備のための不規則な生活が続いている」「普段の仕事に比べても緊張が強い」

こういう状態の方に、最初に言いたいのは「消化の悪いものは避けたい」ということです。「明日のプレゼンに“勝つ”ためにカツ丼食べるぞ!」と縁起を担ぐ方もいらっしゃると思いますが、胃に負担がかかればかかるほど、胃に血液が集中してアタマもぼーっとして、働きも鈍ります。

ですから、翌朝にはしっかりと消化されていて胃もたれしないようなものを取って欲しいのです。早速、メニューをご紹介します。

最初は「豚肉と牛乳のリゾット」です。

今回は、牛乳を使いました。牛乳には、9つあるヒトの必須アミノ酸の一つ「トリプトファン」が含まれています。トリプトファンは眠気を誘う「セロトニン」という神経伝達物質の材料になり、質の良い睡眠が期待できます。

また豚肉は、ビタミンB1を豊富に含んでいることで知られます。ビタミンB1は「神経のビタミン」「イライラ解消ビタミン」などと言われており、こちらも緊張を和らげる作用が期待できます。



これらを合わせて、調味料には味噌を入れています。味噌には「メラノイジン」という物質が入っています。メラノイジンには抗酸化作用があり、血流の改善や便秘予防も期待できます。加熱すると効果が高まると言われています。それだけでなく、味噌の香りを嗅ぐと、気持ちがリラックスしますね。

豚肉と牛乳のリゾット 1人分

- 1 豚モモ肉 40g ほどを 5mm 角くらいの粗みじんにしておく
- 2 炊いたご飯(冷たいもので可)をさっと洗って水気を切っておく
- 3 牛乳と粗みじんにした豚モモ肉をナベに入れて、沸騰するまで火にかける
- 4 沸騰したナベにご飯を入れてもう一度沸騰させる
- 5 味噌を小さじ 1 程度入れて溶けたら出来上がり

前日はじたばたしない! 必勝ご飯でリラックス



次に「かぼちゃのサラダ」です。

かぼちゃは、ビタミン A、C、E が含まれる、アンチエイジングにも優れた食材で、非常に高い抗酸化作用があります。寝ている間に体のダメージを払拭してくれます。味付けにはカレー粉とクミンを使っています。味噌同様、香りによるリラックス効果がありますし、それぞれ体の酸化を抑える食材です。

食感を楽しめるアーモンドとクルミも入れています。アーモンドはオレイン酸を豊富に含むだけでなく、ビタミン、カルシウムなどのミネラルも豊富です。クルミには、ビタミン B1 のほか、マグネシウムも含まれています。マグネシウムは、イライラ解消に役立つカルシウムの吸収を助けるので、一緒に取ることでいっそう力を発揮します。

かぼちゃのサラダ

- 1 かぼちゃ 80g を皮を取ってざく切りに
- 2 ラップに包んでレンジで加熱する (600W で 3 分程度)
- 3 柔らかくなったかぼちゃをフォークでつぶす
- 4 クルミ 3 ~ 4 粒、アーモンド 5 粒程度をみじん切りにする
- 5 つぶしたかぼちゃ、みじん切りにしたナッツ類に、カレー粉小さじ 4 分の 1、クミン小さじ 4 分の 1 を入れて和える
- 6 器に取り分けて出来上がり

明日の余裕を生むのはうま味があって温かい食事

今月、ご紹介しているレシピは、カロリーも低く、胃もたれしません。また塩を使わずに、味噌と素材のうま味だけで味付けしています。試していただければ分かりますが、決して「薄味」という印象ではないと思います。

牛乳も臭みなどないと思います。牛乳は昔、「醍醐」と言われて、とても高価な食材でした。普段、牛乳を加熱したり、煮詰めたりするような調理をしないかもしれませんが、実は加熱することによって、非常に濃厚なうま味に変わります。コンソメなど使うと、喉が渇きます。ただでさえ緊張しているのに、喉が渇くのは良くありませんから、味の濃いものは、避けたほうがいいですね。

シンプルで簡単に作れますが、腹持ちもよく、何より温かい食事は気持ちを落ち着かせて余裕が生まれます。朝からのプレゼンにも軽やかに臨めるはずですよ。頑張ってください!

さて、次回の更新は 7 月。夏本番に向けて「真夏の元気メニュー! 食欲がなくなる暑い時だからこそ、しっかり栄養補給!」をご紹介します。

今日の“食べる”ヒント

- ・ 質の良い睡眠のためにも、胃もたれするような“重い”ものを食べない
- ・ 喉が渇くので、塩分は控えめに