

第4回 ビジネスパーソンに贈る健康メニュー

通勤だけでも暑すぎる…。

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!

堀 知佐子さん

「夏は、暑いのが当たり前」とは言ってもどうしようもないこの暑さ。うだるような暑さの屋外とエアコンの効いた屋内との温度差で、体調を崩すことも少なくありません。同時に、食べることも意外に体力を消耗するので、食欲がなくなってしまう、ますます力が出ないという悪循環に。

でも「夏だから」と言って仕事は待ってくれません。そこで暑さに負けずに、栄養面も考えた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「リール」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ス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。



夏に効く。ワカメのアルギン酸カリウム

暑くて食欲がなくなると、どうしてもうどんや素麺、そばなど喉ごしの良いものを好んで食べるようになります。35℃を超える猛暑日もあって、その気持ちはよく分かりますが、麺類だけでは栄養的にかなり偏りがあり、暑さに立ち向かうだけの力が出ません。

そこでまず、うどんや素麺に足して召し上がっていただきたいメニューをご紹介します。

最初は「ワカメ卵」です。

うどんや素麺には思いのほか塩分が使われていて、知らず知らずのうちに塩分を摂っているのですが、ワカメに含まれるアルギン酸カリウムが塩分を排出するのを助けてくれます。ワカメには食物繊維も豊富に含まれているのは、第一回目でもお伝えしました。つゆに入れて一緒にいただいてもおいしいですね。



コチュジャンは、辛さと同時に甘味があり、おかずに適した味つけができます。また、鰹だしやみりん、醤油を使って味をつけると、うどんのつゆと同じような味になって飽きてしまいます。酸っぱい、辛い、甘いなど、味にバラエティがなくては食を楽しむことができません。まずはおいしいものというのが、食欲がないときの大前提です。サラダ感覚でいただけ、火も使いませんので、ごく簡単です。

ワカメ、温泉卵などは、コンビニで買えるものです。ランチや夕食のうどんをコンビニで買ったら、追加して食べるようにするといいと思います。

ワカメ卵 1人分

材料 ワカメ … 2g タマネギ … 60g(4分の1くらい) コチュジャン … 小さじ2 酢…小さじ1、小さじ2 醤油 … 小さじ1 温泉卵 … 1個	1 ワカメ 2g程度を水で戻す。大きければ食べやすい大きさに切る 2 水を切ってコチュジャン小さじ2と酢小さじ1で和える 3 タマネギ 60g(4分の1くらい)をスライスして酢小さじ2、醤油小さじ1で和える 4 器に盛り付け、温泉卵1個をのせて出来上がり
--	--

第4回 ビジネスパーソンに贈る健康メニュー 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!

紫外線に負けない!抗酸化作用たっぷりのトマト



次にご紹介するのは、手軽にできるトマトを使ったリゾットです。

夏の暑さは体に堪えます。5月以降は、紫外線も強くなっていますが、トマトに含まれるリコピンは、抗酸化作用のある成分の中でも特に、紫外線によるダメージに効果があると言われています。旬のものは、おいしいのはもちろん、体にも良いのです。

実は、ジュースよりもケチャップのほうがトマトが多く使われています。ですから、ケチャップは優れた調味料でもあり、また栄養としても夏にぴったりなのです。

またトマトには、血糖値の上昇を緩やかにする作用があります。トマトに含まれる13オキソ ODA という成分は、インスリンの働きを助けるので、夜、炭水化物を摂った時には、一緒に食べたい食品です。

トマトリゾットドリア風 1人分

材料	冷ご飯 … 130～150g	1 ボウルに冷ご飯とトマトジュース、ちりめんじゃこを入れてよく混ぜる
	トマトジュース … 150cc	2 耐熱容器に入れて1分ほどレンジで加熱する
	トマトケチャップ … 大さじ1	3 一度取り出して、とろけるチーズをかけて、とろけるまで再度レンジで加熱する(600Wで3分程度)
	ちりめんじゃこ … 10g とろけるチーズ … 30g	4 乾燥パセリを少々振って出来上がり
	乾燥パセリ … 少々	

汗と塩分摂りすぎで失われる水分は意識して補給

トマトリゾットは、本当に簡単にできます。味は、基本的にトマトケチャップとチーズ、それにちりめんじゃこの塩味だけです。ちりめんじゃこは、味に深みが出るので私は好んで使いますが、ソーセージやツナ缶などを入れてもタンパク質を補うことができます。タマネギやピーマンなど、残り野菜をみじん切りにして入れてもいいですね。

また夏は、汗をかくので血液も濃くなりがちです。最初のメニューで使ったタマネギは、硫化アリルという成分が含まれ、血液サラサラ効果が期待できます。以前は生で食べないと効果がないと言われていましたが、最近の研究で加熱しても効果は同じとされています。ただ、加熱すると甘味が増すので、お酢の清涼感も含め、さっぱりとした酸味を加えるために今回は生で使っています。

さて、次回の更新は8月。暑さが続くと、つい「炒めものばかり」「素麺ばかり」という「ばっかり食べ」になる傾向があります。ビジネスパーソンのランチは特に外食も多く、栄養も偏り、秋からのパフォーマンスも落ちてしまいます。ばっかり食べによる功罪とそんなメニューに足して食べたい一品をご紹介します。

今日の“食べる”ヒント

・うどん、素麺は想像以上に塩分が多いので要注意

・紫外線のダメージに対抗するにはトマトを活用!