



いのくち栄養だより

Vol. 12

INOKUCHI



Nutrition News from Inokuchi

2013年



発行

春の日差しが心地よく、色とりどりの花が咲く季節がやってきました。新年度が始まり、何か新しい事にチャレンジするのもよいかもしれませんね。私たちが日々の出会いに幸せを感じ、気持ちを新たに励んで参りたいと思います。

栄養指導室 松田・大下



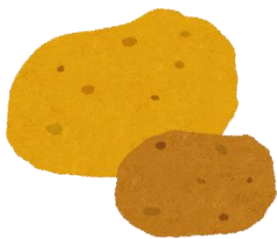
調理のコツ マスター編

😊 コツ その①

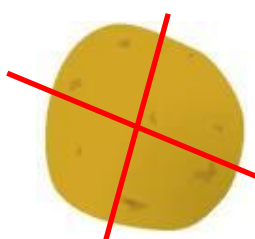
茹でこぼし



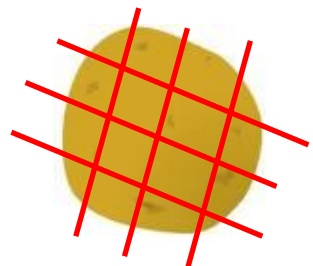
これはすでに当たり前のようにされていると思います。みなさんもお存じのようにカリウムは水に溶解しやすい性質があるので細かく切る、水にさらす、茹でこぼす（たっぷりの湯で茹でて、茹で汁を捨てる）作業を十分に行うことで、食品中のカリウムを調理前の最大 1/2 程度まで減らすことができます。



丸いままのじゃが芋



ひと口大に切ったじゃが芋



細かく切ったじゃが芋

表面積が大きくなり、カリウムが抜けやすくなる

そのままの形のじゃが芋よりも、包丁で細かく切った方が食材の表面積が大きくなりカリウムが抜けやすくなります。茹で汁は捨て、さらに水にさらすと効果的です。

●電子レンジで野菜を柔らかくする調理方法ではカリウムは減らないので注意しましょう。

😊 コツ その②

でんぷん製品を活用

くずきり・春雨・片栗粉などのでんぷん製品は、低たんぱく質でカリウムやリンも少ない食品です。保存もできるので「もう一品」という時に、安心して使える食材です。

くずきりを煮物に、春雨をサラダに加えてみるといいですね。



😊 コツ その③

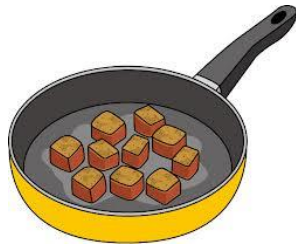
エネルギーアップ



主に油脂類や砂糖でエネルギーアップさせることができます。糖尿病の方は血糖コントロールを乱すこともあるため、砂糖の使い過ぎには注意しましょう。
肉でたとえると・・・



生肉 1枚
(174kcal)



ソテー
(220kcal)

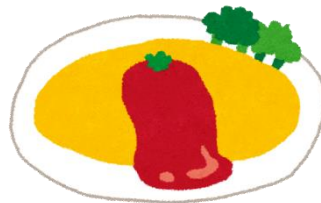


フライ
(310kcal)

吸油量が多くなり
エネルギーが高くなる

生肉に衣をつけて油で揚げると、エネルギーは約 1.8 倍になります。揚げ物が硬くて食べづらい方や脂っこい料理で胸焼けをおこしてしまう方は、から揚げにしてからだし汁に砂糖や少量のしょうゆを加えたもので煮たり、甘酢にからめたりすると食べやすくなります。

また、ご飯や茄子などの水分の多い食品は油の吸油率がよく、油で炒めることで効率よくエネルギーが摂れます。ご飯をチャーハンにしたり、卵をスクランブルエッグにするなど油を使った調理法を覚えておくと便利かもしれませんね。



😊 コツ その④

減塩



これに関しても、これまでの栄養日より減塩の工夫についてお伝えしてきましたのでみなさんは取り組んで下さっていると思います。さらにポイントとして、揚げたての揚げ物を取り入れることで油の風味や食感など、下味に塩を使わなくてもおいしく召し上がることができます。また、煮物・揚げ物・和え物などの調理法の違う料理の組み合わせを工夫することで薄味でも食事を楽しむことができますね。

少量の計量に便利なスプーンも市販されています。このような道具を日頃から使うことで味を均一にでき、味付けが濃くなることを防ぐことができます。

〈一般的な計量スプーン〉
小さじ (5cc)
大さじ (15cc)

