

繊維たっぷり

ビーフストロガノフ



【材料 2人分】

牛赤身薄切り肉	150g
玉ねぎ	60g (1/3 個)
ごぼう	80g
人参	60g
しいたけ	2 枚
まいたけ	50g (1/2 パック)
オリーブ油	大さじ 1
小麦粉	大さじ 2
トマト水煮缶	1/2 缶
ケチャップ	大さじ 1
ウスターソース	大さじ 2
赤ワイン	100cc
ローリエ	1 枚
塩こしょう	少々



【作り方】

- ①玉ねぎとしいたけは薄切り、ごぼうと人参はさがきにして、まいたけは食べやすくほぐしておきます。牛肉も食べやすい大きさにカットしておきます。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、まずは玉ねぎを炒めてしんなりしたら、さがきにしたごぼうと人参を加えて少々炒めます。そこへ小麦粉を振りいれて粉気がなくなるくらいまで炒めあわせませます。
- ③小麦粉がしっとりとなじんだら、しいたけ、まいたけ、トマト缶、赤ワイン、ケチャップ、ウスターソース、ローリエと塩こしょう少々を加えて蓋をして、弱火で 5 分ほど煮込みます。
- ④次に牛肉を加え、時々まぜあわせながらさらに 5 分ほど煮込んだら完成です。
- ⑤ご飯の上にかけてきざみパセリなどを散らしてお召し上がりください。



2015 年も、残すところあとひと月となりました。

クリスマス、忘年会、お正月、新年会・・・と、これからのシーズンは外食やお酒を飲む機会がうんと増え、気が付いたら体重が増えていた！！・・・なんて言うことにもなりかねません。そこで今回は…**後悔しない！年末年始の食生活の過ごし方**のご紹介です。

その1 **まずは野菜から食べる習慣を！**

空腹の際、ご飯やめん類、パンのような炭水化物などを先に食べると、血糖値が急上昇します。すると、その急上昇した血糖値を下げるために膵臓からインスリンと言うホルモンが大量に分泌されます。インスリンは急いで細胞に糖を取り込んでエネルギーに変えようと頑張るのですが…あまりに血糖値の上がるスピードが速いと、インスリンは糖を処理しきれなくなって、使いきれなかった糖を脂肪に変え、体脂肪として蓄えてしまうのです…そこで！血糖値を上げない、さらに糖の吸収を抑えてくれる野菜から食べると、血糖値の上昇が緩やかになり⇒インスリンの分泌が抑えられ⇒脂肪を貯めにくくなるというわけです。また、これらでお腹を満たしておくとお腹を満ちすぎ予防にもなりますよね。

その2 **食べ過ぎてしまった次の日は、カロリー控えてなかったことに！**

食べ方を工夫したけど、やっぱり食べ過ぎてしまった・・・そんな次の日は、カロリー控えめ、お野菜中心の胃腸に優しい食事でごこしましょう。お勧めは野菜やきのこがたっぷり入った鍋料理。鶏肉や豆腐で油も控えて、摂りすぎたカロリーをプラマイゼロに?! してしましましょう。



その3 **やっぱり飲みすぎはいけません。**

アルコールは体内に入ると、吸収されて血液に入り約 90%が肝臓へと運ばれます。アルコールは分解代謝される過程で毒性を持つアセトアルデヒドに姿を変えます。肝臓はこのアセトアルデヒドの毒を解毒するために必死で働きます。

一方、肝臓は食べたものから体内に入った糖を取り込んで、緊急時のために蓄えておくという大事な働きも担っているのですが、解毒のために必死に働いている肝臓は、糖を取り込む作業を後回しにするので、代謝を待っている間に、糖は脂肪に形を変えて、中性脂肪や内臓脂肪を増加させてしまう⇒脂質代謝異常や肥満になる⇒悪化すると脂肪肝へ・・・

なので、アルコールを連日飲みすぎるのはよくありません。飲むなら適度に控え、飲み会にいかない日は飲まないようにするなど、肝臓を労り、太らないお酒の飲み方を心掛けましょう。



大石病院
OISHI HOSPITAL

