



例年になく猛暑が続いておりますが、夏バテはしていませんか？こんなときこそ主菜・副菜がそろったバランスのよいお食事と十分な水分摂取で、暑い夏を乗り切りましょう。

当院のこだわりメニュー ～指示エネルギー1600Kcal 昼食編～

★冷やしうどん（1人分）

うどん（茹で） 180g
ゆで卵 1/2こ
かまぼこ 2切れ
とろろ昆布 適宜
ねぎ 適宜
だし汁 75cc
みりん 大さじ1
減塩醤油 大さじ1



- ①しょうゆ、みりん、だし汁を鍋に入れて中火にかけてひと煮立ちさせて冷ます。
- ②うどんはさっと茹でたらザルにあげ、冷水でぬめりをとる
- ③うどんを皿に盛り、具材を載せたら完成。

★マヨネーズ和え

キャベツ 60g
ツナ缶 10g
マヨネーズ 10g
塩コショウ 少々

★フルーツ

パインアップル 50g

★ちくわの磯辺揚げ（1人分）

焼きちくわ 1本
青のり 小さじ1
小麦粉 小さじ2
水 小さじ2
揚げ油



- ①竹輪は1/4に切っておくか切り口を大きく切る。筒状のままだと火の通らない衣が穴の中に残る事がある。
- ②青のり、小麦粉、水を合わせ軽く混ぜておく。
- ③高温で香ばしく揚げる



1600Kcal	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
1食あたりの単位	2.55	0.3	1.2	-	1.3	0.2	0.5	6.1
1日に必要な単位	10.0	1.0	4.5	1.5	1.0	1.2	0.8	20

★栄養価（1人あたり）：エネルギー477Kcal・たんぱく質 17.0g・脂質 15.0g・炭水化物 66.8g・塩分 3.2g

知らなかった…そうめんの落とし穴

ツルルッとそうめんを済ませていませんか??

ラニーニャ現象の影響とやらで例年になく猛暑が続いておりますが、お変わりなくお過ごしでしょうか？夏バテはしていませんか？こんなに暑いと台所で料理をするのも、買い物へ出かけるのも一苦労・・・そのうえ食欲も落ちてしまいがちですね。こんなときこそ重宝するのが**そうめん**。ツルルツルとした**喉ごし**に**さっぱり**とした味わい、油っ気もないから**カロリーも低そう**だし、**消化も良く**て弱った胃腸に優しいイメージ・・・これならいいかと連日食卓に登場したり、お箸もついつい進みがちです。でも、そうめんは意外と**糖質量も多く**、**カロリーもそれほど低くありません**。食べる量や合わせる食材に気をつけないと、食後高血糖や夏太りの原因になってしまいます。『でもそうめん食べたい！』そんな時、どういった食べ方をすればよいのでしょうか……。

そうめんのカロリーと栄養素は？

そうめん2束 (100g) のエネルギー342kcal・糖質量67gです。



茶碗1杯 (150g) ご飯のエネルギー252kcal・糖質量55gですから、そうめんのエネルギーと糖質量の高さがわかると思います。しかもそうめんは、少量の薬味と麺つゆさえあれば、おかずもなしにツルツルと食べることができてしまうので、**しっかりと噛むこともなく**短時間で食事が済み、“早食い”の原因に・・・さらに満腹中枢が刺激されずに満腹感が得にくい上、あっさりローカロリーのイメージから気持ちが緩み、**ついつい食べ過ぎ**てしまいます。これらのことが、食後高血糖や夏太りの原因になると考えられます。

そうめん攻撃を防ぐお助け食材



いまや“ベジタブルファースト”(ベジファースト) の効果はご存知の方も多いかと思えます。

“消化吸収の早い炭水化物(ご飯やパン、麺類)だけを食えると、糖の吸収をさえぎるものがないので、食後高血糖になる(そのうえ太りやすい)。なので、それらの作用を穏やかにする**食物繊維を含む野菜などを先に、ゆっくりよく噛んで食べましょう**”というものです。ただ毎食野菜ばかり食べられないよ・・・という声も良く聞きます。そんなときのお助け食材、ネバネバするほど効果あり!『**オクラ**と**山芋**』をそうめんの上のつけてみましょう!!

オクラ・・・今が旬の夏野菜。ネバネバの正体は“ペクチン”という水溶性食物繊維で、酸に反応してゲルという塊を作ります。腸の中で余分な糖類を包み込んでくれるので、食後高血糖の改善や排出に効果的です。

山芋・・・山芋のネバネバの成分は“ムチン”というものです。ムチンは山芋のようなネバネバした食材に多く含まれるほか、実はもともと人間の体内にも存在していて、胃や腸粘膜の表面にベールを作って保護する働きがあるそうです。だからネバネバ成分が多いほど糖質の分解と吸収をゆっくりにしてくれます。ただしムチンは熱に弱いので、スライスよりもすりおろして生の山芋をネバネバたっぷりにして食べるのがお勧めです。