



朝夕は涼しい風がそよぎ、過ごしやすい季節になりました。お変わりなくお過ごしでしょうか・・・
澄んだ青空の下でウォーキングでもはじめてみませんか？

当院のこだわりメニュー ～指示エネルギー1600Kcal 昼食編～

★西京焼き（1人分）

- みそ床
- さわら 1切れ
 - 白味噌 50g
 - 酒 小さじ 2/3
 - みりん 小さじ 2/3
 - 砂糖 小さじ 1/2
 - (付合わせ)
 - エリンギ 15
 - 青梗菜 40
 - 塩・こしょう 少々
 - サラダ油 少々



- ①味噌床は、材料の白みそ、酒、みりん、砂糖をしっかりと混ぜ合わせるだけ。さわらが並べられるくらいのバットを用意して、半量を広げ入れます。
- ②魚の水分を拭き取り、広げた味噌床に、残りの合わせみそを上にかぶせます。この時にガーゼを間に挟むようにすれば、魚に味噌がつかず、きれいに焼き上がります。
- ③漬け込んだ鱈を取り出して、中火程度の火加減で焦げ付きに注意しながら焼き上げます。
- ④付け合せのエリンギと小松菜時はソテーして添えます。

- ★フルーツ オレンジ 80g
- ★米飯 160g



★大根の煮物（1人分）

- 大根 70g
- 人参 15g
- グリーンピース (冷) 3g
- 砂糖 小さじ 1
- 濃い口正油 小さじ 2/3
- だし汁 30 cc



- ①大根と人参は好みの大きさに乱切りにする。
- ②鍋に①の大根と人参をかぶる位の水（分量外）で煮立て、竹串がスッと通るまでゆでる。
- ③別の鍋に②とだし汁と砂糖を入れて煮、煮立ったら弱火にし、落としぶたをして5分煮る。しょうゆを加えてしばらく煮たあとは、火を止め、味がしみるまでしばらくおく。
- ④グリーンピースは最後に加える

★きゅうりとしめじの酢の物（1人分）

- きゅうり 60g
- しめじ 10g
- 酢 小さじ 1
- 砂糖 小さじ 1
- 薄口しょうゆ 少々



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	3.2	0.4	1.5	-	0.2	0.7	0.33	6.33
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488Kcal・たんぱく質 19.4g・脂質 8.7g・炭水化物 82.5g・塩分 1.6g

無花果（いちじく）

いちじくは漢字で「無花果」と書きますが、花が無いわけではありません。いちじくは実の中に小さな花をつけるため、外からは確認ができないのです。果実の中に詰まっている赤いつぶつぶ。実はあれがいちじくの花です。いちじくの独特の食感は花の部分によって生み出されています。

江戸時代に中国から伝来したいちじくは、不老長寿の果物と言われるほど栄養価の高い果物です。体の酸化を防ぐポリフェノールや整腸作用を促すペクチンが豊富に含まれています。

ちなみに「いちじく」という名前由来は、毎日1つずつ熟すことから「一熟」→「いちじく」になったという説や、ひと月で実が熟するため「一熟」→「いちじく」という説もあります。また呼び名としては南蛮柿（なんばんがき）、唐柿（とうがき）ということもあるそうです。

日本のいちじくの生産量第1位は愛知県で、国内生産量のおよそ19%を占めています。福山地区でも、この季節になるといちじくをよく見かけますが、広島県のいちじく生産量は全国第6位なんだそうです。



無花果（いちじく）の栄養素

重量 100 g（大きめ1個）あたり
エネルギー54 kcal ・ タンパク質 0.6 g
脂質 0.1 g ・ 炭水化物 14 g
水溶性食物繊維 0.7 g ・ 不溶性食物繊維 1.2 g
ナトリウム 2 mg ・ カリウム 170 mg
ビタミンC 2 mg ・ カルシウム 26 mg
鉄 0.3 mg ・ ビタミンB₆ 0.1 mg
マグネシウム 14 mg



無花果（いちじく）と血糖値

果物の糖類はブドウ糖・果糖・ショ糖の3つで構成されていて、果物によって割合が違います。いちじくは？というとならば**果糖とブドウ糖が主**で、ショ糖はあまり含まないようです（ブドウ糖の割合が多め）。また果物に含まれる食物繊維の量によっても、血糖値の上がり方は変わってきますが、いちじくは水溶性食物繊維の**ペクチン**を他の果物よりも**多く含む**ので、血糖値はあがらない・・・といたいところですが、そもそもブドウ糖の割合が多いので、食物繊維は多いとはいえ、やはり**糖尿病の方にとっては血糖値が上がる果物**といえます。

さらにいちじくは、“日持ちがしない”上に、福山は産地なので“箱でもらう（買う）”ことから、**1日に適量の1個ずつ**・・・なんて食べていたら腐ってしまう！！だからついつい2個、3個と量が過ぎてしまうんですね（おそらく^ ^ ;）。栄養満点、お通じにもいいいちじくですが、高血糖は万病の元です。身体にも口にも美味しい量を守るよう心がけましょう。