第13回「食育講座」

年代別食事のポイントとアドバイス

女性のための食事……母親予備軍～妊婦～子育て世代

健康のための望ましい食生活というのは、単に食事の内容だけに気を配るだけでなく、食べ方や食事習慣についても十分に考慮した食生活を実践することが大切です。

妊婦の健康＝胎児の健康

母親とともに生まれてくる子孫のために、そして母親自身の健康のために、これまでの食生活を反省しましょう。それは妊婦だけではなく、これから妊娠する可能性のある若い女性なら誰にでもいえることです。

おなかの中の赤ちゃんは、必要な栄養分をお母さんの体から吸収して育ちます。母親の食事が偏っていて栄養不足だとしてすぐさと育つことができません。また、必要な栄養分を胎児にとられてしまい、母親の健康が犠牲になることも決してあってはなりません。普段から食事の内容に気をつけ、妊娠に備えておくことが大事です。また、妊娠したら自分一人の体ではないことを自覚して、一層食生活に気を配るようにしましょう。

健康で美しい素肌はバランス良い食事から

若い女性の中には貧血ぎみの人、便秘ぎみな人が増えています。朝食を食べない人が多いのも問題です。主婦はいつも自分の食事がおろそかになりがちです。健康的な女性を支えるのは、バランスに富んだ食事です。妊娠中は、食べすぎにならないように注意しましょう。

妊娠中は調理がおっくうになり、つい加工食品やインスタント食品に頼ってしまいがちです。それも時には悪くはないでしょう。できるだけ手作りの料理を心掛けましょう。それが赤ちゃんのためにもよいことなのです。

妊娠中の食事は量より質を高める

妊娠期間約40週の間に、胎児は たった一個の受精卵から約3兆にまで発育します。その間は、胎児の分と母親の分を合わせた一人分の食事が必要です。だからといって、ただただ、たくさん食べればよいということではありません。食生活が豊かな現在では、むしろ妊娠中の食べすぎから肥満を招いてしまい、妊娠中毒症や難産になるケースも多く見られます。

そこで、不規則な食事や偏食を避け、朝・昼・夕と規則正しく食事をとり、量より質を高めるように努めて、さまざまな食品からバランスよく栄養をとるようにしましょう。

鉄分、カルシウムなどのミネラルやビタミンのバランスが必要です。そのためには緑黄色野菜を多く組み合わせることが大切になります。エネルギーを効率よくするためには、魚介類、肉類、豆類などの良質タンパク質を適度に組み合わせるようにしましょう。

そのためには緑黄色野菜を多く組み合わせることが大切になります。エネルギーを効率よくするためには、魚介類、肉類、豆類などの良質タンパク質を適度に組み合わせるようにしましょう。

エネルギーを効率よくするためには必ず一品毎食卓に組み入れましょう。

料理得々コーナー

旬の食材シリーズ⑬

◆新タマネギ

春から初夏にかけて出回る新タマネギは、やわらかくて辛味が少ないという特徴があります。血液をサラサラにする効果や鎮静作用、アレルギー予防など、古くから薬用効果を期待されている食材です。原産地は中央アジアからインド北西部、日本には18世紀頃に渡来しました。

◆新ジャガイモ

ビタミンCが豊富な新ジャガイモの旬は年2回、春と秋に収穫します。若いイモなので用既は皮ごとで、ホの細かく、皮ごとでも食べられるので、美容に向いています。さらにビタミン群やカリウム、パントテン酸などを含み、加熱処理をしても栄養価はほとんど変わりません。

◆ハマグリ

その名は見た目通り、貝殻の肉が厚にいるところから、「浜栗（ハマグリ）」と呼ばれるようになったとされています。日本人にとくから愛されている食材で、梅の節句には欠かせません。鉄分を多く含み、マグネシウム、亜鉛などのミネラルやタウリンなどのアミノ酸が豊富です。

◆ワカメ

カルシウム、マグネシウム、カリウム、ヨード、食物繊維を豊富に含み、低カロリーなので消費量が世界一である日本人の長寿の理由の一つなのかもしれません。海藻類を日常的に食べているのは日本と韓国だといわれていますが、最近ではアメリカやヨーロッパでも健康食品として注目を集めています。

◆グレープフルーツ

果実がブドウのように房状につくことが名前の由来です。アメリカのフロリダ、カリフォルニア、アリゾナ州に大産地があります。果肉には淡黄色、淡紅色、紅色の3種類があり、あいものほど甘味が強くなるのが特徴です。ビタミンCが豊富です。

熊本城築城400年を記念し「忍サブレ」を新発売

熊本菓房

株熊本菓房（熊本市戸島町）は熊本城築城400年を盛り上げようと、忍者をイメージした新しい焼菓子「くまもと城忍サブレ」を新発売しました。

これは築城400年イベントの期間中、城内に出現する忍者をイメージした焼菓子で、パッケージの色も忍者服と同じオレンジを採用。お菓子は同社の定番商品「天草サブレ」と同じサブレですが、味は今話題の黒糖を使用し、マカダミアナッツを入れて風味と食感を増幅させています。

商品は32枚入り（1050円）と16枚入り（525円）の2種類。パッケージには手裏剣がデザインされ、ハサミで切ると遊べるアイデアも。築城400年協賛商品として店頭や土産物店で販売しています。

慣れ親しんだ熊本の味を豚汁で

フンドーダイ

忙しい日のちょっとした食事に手軽で簡単な豚汁はいかがですか？味噌・調味料メーカーのフンドーダイ株が販売する「四季の香り 豚汁」は、熊本で長く親しまれている「四季の香り米麦合わせ味噌」を使用したレトルトタイプの豚汁です。ゴボウ、ニンジン、大根、豚肉、コンニャク、シイタケ、里芋の7種類の具材が大きめにカットにされているので、食べ応えも十分。具だくさん豚汁が手軽においしくいただけますよ。子どもから年配の人まで愛される熊本の味を、この機会にぜひご賞味ください。

200g入り、210円。

http://www.fundodai.co.jp

☎245-0111

トマトとオイルサーディンの塩中海パスタ

4人分

◆材料

パスタ	320g	水	500cc
トマトホール	1缶	オリーブオイル	大さじ3
タマネギ	1個	オイルサーディン	1缶
ニンニク	1片	あさつき	適量
塩	少々		

◆作り方

① パスタは、たっぷりのお湯に塩を入れて、茹でておきます。
② 鍋にオリーブオイルを入れ、みじん切りにしたニンニクを香りが出るまで炒めます。
③ さらにみじん切りしたタマネギを入れ、しんなりするまで炒めます。
④ 次にトマトホールとお水を入れ、弱火で煮込み20分煮つめ、塩で味を調えます。
⑤ さらにほぐしたオイルサーディンを加えます。
⑥ 茹でとがったパスタに④のソースをかけて、刻んであさつきを散らしてできあがり。

牡蠣とゴルゴンゾーラのパスタ

4人分

◆材料

パスタ	320g	バター	30g
牡蠣	16粒	白ワイン	大さじ3
ゴルゴンゾーラ	40g	塩・コショウ	少々
生クリーム	100cc		

◆作り方

① パスタは、たっぷりのお湯に塩を入れて、茹でておきます。
② 牡蠣は塩で軽くもみ、水洗いして汚れを落とします。
③ フライパンにバターを溶かし、牡蠣を加えて炒めます。
④ さらにゴルゴンゾーラを加え、ワインで香辛らします。
⑤ 次に生クリームを加えて、とろみがつくまでかし、煮詰めて、塩・コショウで味を調えます。
⑥ 茹でとがったパスタに⑤のパスタを混ぜ合わせてできあがり。

魚介たっぷりアラビアータ

4人分

◆材料

パスタ	320g	アサリ（殻つき）	400g
ニンニク	1片	白ワイン	大さじ4
タカノツメ	1本	ホールトマト	200g
エビ	8尾	オリーブオイル	適量
イカ（胴）	1杯	塩・コショウ	少々

◆作り方

① パスタは、たっぷりのお湯に塩を入れて、茹でておきます。
② フライパンにオリーブオイルを温め、みじん切りにしたニンニク、種抜き切細いたタカノツメを香りのたるまで炒めます。
③ さらに殻と腸ワタを取った エビ、輪切りにしたイカ、しっかりと洗った アサリを加えます。
④ 白ワインを加え、軽くたきて、アルコールを炒飛ばしたらホールトマトを加えます。
⑤ 塩・コショウでしっかりと味をつけてから、③のパスタを混ぜ合わせてできあがり。