



# 耳原健康サポートセンター栄養版

## 師走（しわす）

十二月は「師走」と言われています。いつも落ち着いている師（僧）も年末にはせわしなく走りまわることからきたと言われています。師は伊勢の神職で、年末にお札を全国に配って回ったことから師走となったそうです。

### 暴飲暴食もほどほどに！

師走は何かと食べる機会が増え、アルコールの好きな方、付き合いの広い方にとってはうれしいけど、少しつらい日々も・・・

年末年始は一番体重が増加する時期です。しっかりと野菜を食べて、バランスの良い食事を心がけましょう。そして、睡眠もしっかりとり、体調管理には十分心がけましょう。

### 塩分の摂り過ぎに注意！

寒さが厳しくなってくると、鍋物やおでんなど温かいけど、塩分の多い料理が増えてきます。



塩分を減らすために、薬味や香辛料、香味野菜や柑橘類を上手に使いましょう。

又、しっかりと噛んで食べる事で、減塩効果があります。食べ物の味をしっかりと感じて、ゆつたりと食事をしましょう。早食いは万病のもと、まず、よく噛むことから始めてみてはいかがでしょう。

## 簡単料理メモ

### ★ 鶏肉とごぼうの炒め煮



エネルギー170kcal/人  
塩分1.2g/人

【材料】鶏胸肉（皮なし）大1/2枚、ごぼう100g、人参70g、三度豆30g、  
（2人前）糸こんにゃく100g、めんつゆ（3倍濃縮）大さじ1と1/3、  
サラダ油 大さじ1/2、酒 大さじ1.5

- 【作り方】
- ① 糸こんにゃく、三度豆は食べやすい長さに切っておき、下茹でをしておく。
  - ② 鶏胸肉は一口大のそぎ切りにし、めんつゆをからめる。
  - ③ ごぼう、人参は皮をむき、一口大の乱切りにする。ごぼうは水につけてアクを抜いておく。
  - ④ フライパンにサラダ油を中火で熱し、①、ごぼう、人参の順に入れて炒める。
  - ⑤ 水1/4カップ、酒、②の鶏肉を④に加える。煮立ったら弱めの中火にし、ふたをして10分ほど煮る。ふたをとり、中火で煮からめる。
  - ⑥ 器に盛付け、好みで唐辛子を振る。



## 大腸癌検診を受けましょう。

## 捨てるうちで、拾う命 少し気になる食べ物の話

### 注目！ ゴボウ



ごぼうに含まれる栄養素として、食物繊維を思い浮かべる人もいます。そのイメージ通り、ごぼうの栄養素として代表的なものに食物繊維があげられます。ごぼうには100gあたり食物繊維が5.7gも含まれています。日本人は、食物繊維の摂取量が足りていない傾向にあるので、ごぼう100g（約2/3本）で1日に必要な量の約1/4程度が摂れるのは魅力です。

その他にもゴボウにはカリウムが多く含まれています。カリウムは高血圧予防のために必要とされている成分で、血圧に関与するナトリウム（塩分）を体外に排出する役割を持っています。基本的には不足する成分ではありません。基本的には不足する成分ではありませんが、日ごろから濃い味付けを好むような人はカリウムを積極的に摂取するように心がけておきましょう。カリウムは水に溶けやすい成分ですので、煮汁ごと食べられる料理にすると余すことなく補給できます。しかし、高カリウム血症や腎機能が低下している方は注意が必要です。しっかりと水にさらしたり、茹でこぼしてから調理に取り掛かりましょう。

