

2025年度 人間ドックすこやか弁当のメニューと食品の組み合わせ、調理の工夫



♥ぎんだら焼き ♥えびの酒蒸し
♥かぶのから揚げ ♥カボチャサラダ
♥乾物のオイスター炒め

かぶのから揚げ

かぶには胃腸を温め腹痛を予防する効果があります。生のまま米粉をつけ、揚げた後に調味液につけました。

乾物のオイスターソース炒め

買い置きのできる乾物のみを使用。天日干しすることで食物繊維、鉄、カルシウム、ビタミンDが生の2~3倍以上になります。定番の煮物ではなく炒め物で調理しました。



♥里芋と枝豆のオムレツ ♥キクラゲの煮物
♥人參しりしり ♥春菊とりんごのくるみあえ
♥きりあえ(白ごま)

人參しりしり

ツナ缶をそのまま調味液とし、コンソメで洋風の味付けにしました。

春菊とりんごのくるみ和え

和え衣の砂糖の代わりにりんごとりんごジャムで甘味をプラス。
くるみには血管を柔軟に保つ効果、脳活効果もあります。

きりあえ

毎年好評の岩室の郷土料理! 今年は白ごまです。

すこやか弁当は、豊富な野菜を使っているので、
1日の野菜摂取目標量(350g)の80%以上の
1294gが摂取できます。



♥豚肉の黒酢あんかけ

豚肉の黒酢あんかけ

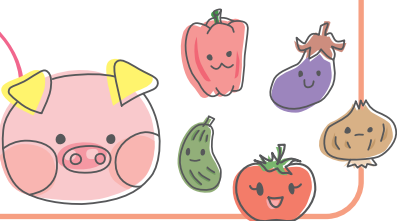
薄切り肉を塊肉に成型することにより、柔らかくなり加熱時間も短縮されます。黒酢はアミノ酸や酢酸を豊富に含み血液サラサラ、疲労回復、美肌効果もあります。



♡水切りヨーグルトのカップデザート

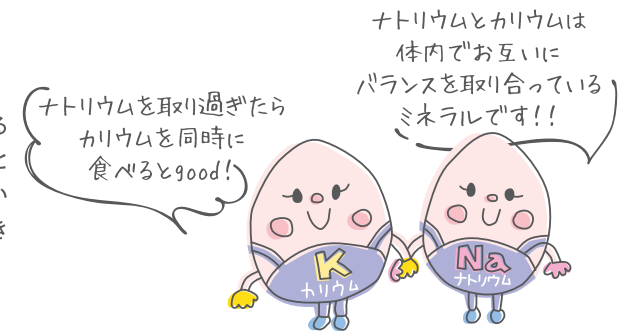
水切りヨーグルトのカップデザート

オートミール、ライスペーパーを使用しました。オートミールには食物繊維、鉄、カルシウムが豊富です。ビタミンCと乳製品の組み合わせで完全食品になりました。



塩分とカリウムの関係

減塩のために味付けや食べる量に気をつけることは大切なことです。けれども、家族や友人と同じ料理を楽しみたいとき、外食のとき、忙しいとき、減塩が難しいときもあります。そんなときのプラスカリウム。



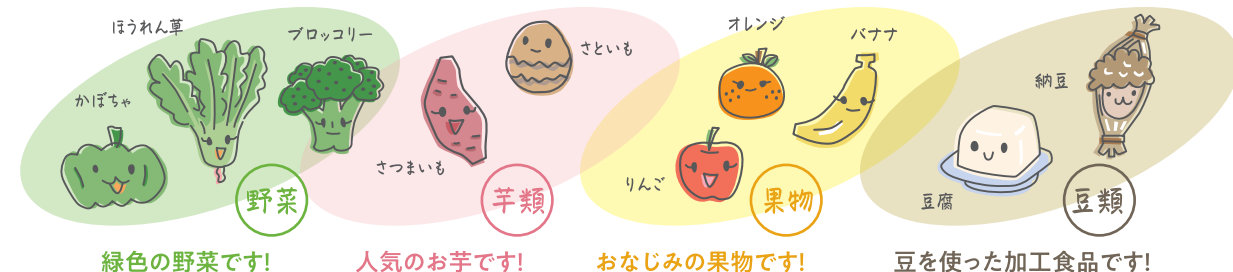
カリウムって何？

カリウムは人の体が正常に機能する上で欠かせない「ミネラル」の一種です。ミネラルは体を構成する成分を作ったり、筋肉の伸び縮みや神経伝達等の役割を担います。ミネラルは体内では合成できないため、食事から摂取する必要があります。

カリウムは、食塩の成分であるナトリウムを尿から排泄するのを促し、血圧を低下させる働きがあります。カリウムとナトリウムは体内でお互いバランスをとりあっているミネラルなので、もし余計にナトリウムを取り過ぎた場合、カリウムを同時に食べるとナトリウムを体外へ排泄する作用があります。

カリウムを多く含む食品

ほうれん草やブロッコリーなどの野菜、里芋やさつまいもなど芋類、納豆や豆腐など豆類、バナナやオレンジなどの果物があります。



カリウムの効率的な摂取方法

カリウムは水に溶けやすい性質があるため、無駄なく摂取したいときは水を使わない調理方法がオススメです。野菜や果物を切ってから水にさらしたり、茹でこぼしたりすると水にカリウムが逃げてしまうため、野菜や果物は生のまま食べるか、ゆで汁や煮汁も一緒にのむ汁物にするなど効率よく摂取できます。

野菜ジュースやフルーツジュースはカリウム補給が容易な飲料ですが、食塩無添加や無塩と記入のある物、糖分の少ない物を飲むようにしましょう。

カリウムの摂取量を制限する必要がある時には、効率よく摂取する方法とは反対に減らす調理をしましょう。

カリウムのメリットを活かしましょう!!

むくみが気になるときや、汗をたくさんかいた後などには、食事内容(カリウムをたくさん含む食品を食べる)に気をつけると体調管理のうえでもメリットが期待できるでしょう。

健康的で美味しい減塩を実践・継続するためにナトリウムだけでなく、カリウムについて知っておくといいですね。