

# 栄養ニュース

第50号



新年を迎え、いよいよ本格的な冬の季節がやってきました。今回のテーマは“鍋料理について”です。鍋料理の歴史は古く、縄文時代から存在したと推測されていますが、食卓で囲む料理として流行したのは江戸時代と言われています。また、明治時代にすき焼きが登場したことで、さらに多くの人に食べられるようになりました。

調理がしやすく体を温めてくれる鍋料理は、寒い冬にぴったり。大勢で囲んで食べるイメージがありますが、実は一人暮らしの方にもおすすめです。そこで今回は、鍋料理をより健康的に取り入れるためのコツをご紹介します。



## たんぱく質を2種類以上入れましょう

三大栄養素の1つでもあるたんぱく質は、筋肉や臓器などを作る重要な働きを持つ栄養素です。ぜひ2種類以上鍋料理に取り入れましょう。

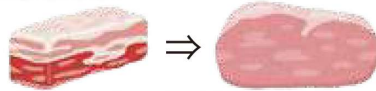
おすすめ食材

- 鶏団子
- 豚肉
- 鶏肉
- 白身魚
- 魚介類
- 豆腐
- 豆乳



### ★ 脂質を抑える工夫 ★

豚肉はバラ肉よりもロース肉、鶏肉はモモ肉よりもむね肉にすることで、より脂質を抑えることができます。



## 緑黄色野菜を取り入れましょう

緑黄色野菜とは、厚生労働省により「原則として可食部100g当たりカロテン含量が600μg以上の野菜」と定められています。カロテンには、目や粘膜の健康維持・抗酸化作用・免疫力を高める作用があります。鍋の具材は、白菜やキャベツなどがなじみがありますが、緑黄色野菜も積極的に取り入れ、野菜の1日の目標摂取量350gを目指しましょう。

おすすめ食材

- 水菜
- 春菊
- ほうれん草
- にんじん
- 小松菜
- ニラ



## きのこ類を取り入れましょう

きのこ類はビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で低カロリーなので、おすすめ食材です。

おすすめ食材

- しいたけ
- まいたけ
- えのき
- きくらげ
- しめじ
- エリンギ



さらに、鍋料理の注意点として、次のことに気をつけましょう。

### 1. 塩分を摂りすぎないようにしましょう

鍋は、油を使わず野菜をたくさん食べることのできる料理ですが、塩分に関しては注意が必要です。1日の摂取量は、食塩相当量として18歳以上の男性で7.5g未満、同じく女性で6.5g未満と設定されています（日本人の食事摂取基準2020年版）。市販の鍋スープよりも、手作りの方が塩分を抑えることができますが、手作りのスープであっても飲みすぎには注意しましょう。

### 2. 食べ過ぎに気をつけましょう

鍋料理はついつい食べ過ぎてしまいがちな為、あらかじめ量を決めてから食べるようにしましょう。

これからまだまだ寒くなりますが、これらのポイントを意識して、より栄養価の高くおいしい鍋料理を食生活に取り入れ、寒い冬を乗り切りましょう！