

鍋料理を楽しんで寒い時期を乗り切ろう！

まだまだ寒い日も続きアツアツの鍋料理をすることが多いと思います。最近では、味の種類も多く、一人鍋用のつゆなどもあり、大勢でも一人でも楽しめるようになってきています。鍋料理は調理の準備も簡単で、好みの肉や魚介類、大豆製品、たっぷりの野菜を使用することで栄養バランスも良くなるので、鍋料理を楽しむ機会が多くなっているのだと思います。



鍋料理に使用される食材の栄養と効果

- 白菜……一年を通して手に入る野菜ですが、旬は11月から2月の冬野菜です。霜がおりの季節になると糖분을蓄えるため、甘みが増し、加熱をするとさらに甘みが増します。栄養素とうま味を逃さないように大きく切りましょう。
- ネギ……冬に甘味と風味を増しておいしくなります。青い部分はビタミンA、Cが多く、白い部分のピリッとした辛味はアリシンといい、消化器系の働きを高め、血行をよくします。独特の香味は薬味として使えます。
- ほうれん草…緑黄色野菜の代表と言われるほど、栄養価が高く、中でも鉄が特に多く貧血予防に役立ちます。寒くなると甘みが増します。
- 豆苗(とうみょう)…A、C、Eなどのビタミンが多く、葉酸も豊富で栄養価が高い野菜です。エンドウ豆の若菜のため、ほのかなエンドウ豆の香りと甘みがあり、シャキシャキとした食感が特長です。アクが少ないので加熱調理に使用されます。
- きのこ類…うま味成分のグルタミン酸を豊富に含むのでだしをとることに使用でき、食物繊維、ミネラルも多くて低カロリーです。

このほかにもブロッコリーやカリフラワー、かぶや大根などの旬の野菜も多く、いろんな野菜を沢山使用してみましよう。

- 豆腐…高たんぱく低カロリー食品です。脂質のリノール酸はコレステロールを減らす働きを持ち、大豆サポニンが過酸化脂質を低下させ、動脈硬化を抑制します。イソフラボンは、女性ホルモンに似た働きをしますので骨粗鬆症の予防に効果があります。
- 魚介類…魚は寒くなると脂が乗っておいしくなります。魚に多いDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)は中性脂肪を減少させ、動脈硬化を予防します。
- 肉類…肉は、たんぱく質と鉄分が豊富で、貧血予防に効果的です。豚肉には日本人が不足しがちなビタミンB1が豊富で、神経機能を維持し、炭水化物をエネルギーに変えるのに必要です。ビタミンB1が不足すると疲れやすくなります。病状や健康を考えて脂身の少ない部位や種類を選びましょう。

鍋料理の食べ方

勢いよく食べてしまっちは早食いのもとになります。胃に負担をかけないためにもゆっくりよく噛んで食べましょう。具材から十分、出汁が出ますので味付けは薄味を心掛け、特にメでうどんやぞうすいを作るときは味付けを薄めに。ぽん酢などで食べる時は水炊きで十分いただけます。ネギや唐辛子、胡麻などの薬味を用意し、香りや辛味で食べましょう。カロリーが気になる方は、うっかり食べすぎないように事前に量を計っておき、野菜中心に、脂の少ない肉を選んで下さい。コレステロールが気になる方は、脂の多い肉は控え、野菜やきのこを積極的に食べ、食物繊維を多くとりましょう。

鍋料理は、肉や魚介類、野菜やきのこなど食材が使われ、栄養バランスも良く、皆で楽しく食べられます。しかし、肉や魚介類の加熱が不十分な場合には、ノロウイルスやカンピロバクターなど食中毒も起きる可能性がありますので注意しましょう。

管理栄養士
清 亜弥子

