



## 冬野菜と豆腐のえごま和え

### 材料(4人分)

小松菜……………2株  
 白菜……………80g  
 にんじん……………20g(1/6本)  
 木綿豆腐……………120g  
 水をきったツナ水煮缶・35g(1/2缶)  
 薄口しょうゆ……………小さじ1  
 ごま油……………小さじ1  
 酢……………大さじ1/2  
 さとう……………小さじ1  
 塩……………小さじ1/3  
 こしょう……………少々  
 えごま(炒って、すったもの)…大さじ2

### つくり方

- ① 小松菜は3cm幅、白菜は短冊、にんじんはいちょうに切り、茹でて、冷やし、水気をきっておく。
- ② 豆腐はサイコロに切り、水を切っておく。
- ③ 調味料とえごまを合わせ、野菜、豆腐、ツナを和える。

冬になると、小松菜、ほうれん草、春菊などが食卓に並ぶことが増えますね。「青菜」ともよばれるこれらの野菜は、カロテン(ビタミンA)を多く含み、身体の抵抗力を強め、皮膚や粘膜を保護するはたらきがあります。冬野菜は、寒さに当たって甘みも増し、加熱するとかさが減るのでたくさん食べられます。また、えごまで和えて鉄分もアップ。たくさん食べて、かぜに負けない体をつくりましょう。

※すったえごまがなければ、すりごまでもOK

※小松菜の他にほうれん草、春菊もお勧めです。

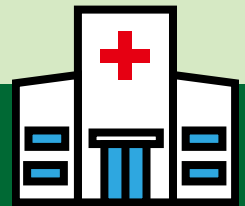


1人分のエネルギー65kcal 食塩相当量0.4g

## 病院コラム 医療の現場から

### 体重、測っていますか?

栄養科 管理栄養士 大原 正子



皆さん、最後に体重を測ったのはいつですか? 栄養相談でお聞きすると毎日測っている方、時々測る方、いつ測ったのか思い出せない…なんて方もいらっしゃいます。“コロナ太り”という言葉も聞かれ、外出や運動量も減り、お家で美味しいご飯を食べる機会が増えたと思います。体重が増え続けている、ベルトの穴の位置が変わったという方は要注意です。体脂肪が増えると脂質異常症や糖尿病、高血圧症などの生活習慣病を発症するリスクが高まります。生活習慣病というのは言葉の通り、生活習慣(食事、運動、飲酒、喫煙、ストレスなど)が深く関与し発症します。甘いコーヒーやジュースを飲む、夜遅い時間に夕食を摂る、毎日お酒を飲むといった生活を長く続けていたら徐々に体重が増えたという方がよくいらっしゃいます。今は健康だから大丈夫、ではなく今の生活習慣が将来の健康につながっています。生活を大きく変えるのは難しいですが、少しの心がけでできることはあります。まずは毎日体重を測り、自分の体重を知ることから始めましょう。そして体重が増えた方は少しずつ減量できるとよいですね。

ちなみに体脂肪1kgを減らすのに必要なエネルギーは約7,000Kcalです。1ヶ月で1kg減量したい時は7,000Kcal÷30日=230Kcalとなり、1日で230Kcal多く消費する(運動量を増やす)または食事や間食を減らすと1ヶ月で1kg減量できます。あくまで目安ですが、カロリーも気にしながら生活すると減量への近道になるかもしれません。甘い飲み物はやめて無糖の水やお茶に替える、間食は時間と量を決めて摂る、今より10分長く歩くなど、小さなことでもコツコツ続けることが良い健康習慣となります。ぜひできそうなことから始めて、続けてみてください。

