

オリンピック開催！取り入れてみよう♪ 『海外の食事』

オリンピックが開催されていますね。世界の国々には様々な食文化があり、それぞれに特色や美味しい料理が沢山あります。それぞれの国の良いところを取り入れてみましょう。

アメリカ

*朝食には、穀物を加工した“シリアル”が一般的で麦・玄米・とうもろこしなど豊富な種類があります。

*大きくて高カロリーな食べ物が多いイメージがありますが、近年では国全体で改善に取り組み、健康的な生活を心がける人が多くなっているそうです。

取り入れてみよう！『シリアル』



近年、日本でも見かけるようになってきました。手軽に食べられて食物繊維やビタミンを豊富に含みますが、甘く味付けしてあるものは糖分も多いので要注意！量は決めて食べましょう。

◇有名な料理◇

ハンバーガー・フライドチキン・ステーキ
etc...

イギリス

*現代では少なくなっているようですが、ボリュームたっぷりの朝ごはんが伝統的です。卵料理・ベーコン・トマト・ポテト・トースト・ジャムなどをワンプレートで食べます。

*紅茶の国ともいわれ、サンドイッチやケーキを食べながら紅茶を飲む“アフタヌーンティー”が有名です。

取り入れてみよう！『朝ごはん』



日本では朝ごはんを抜く人もまだまだ多いですが、生活リズムを整え、便秘などを予防するといった役割があります。しっかりと食べる習慣をつけましょう。

◇有名な料理◇

ローストビーフ・スコッチエッグ・スコーン
etc...

中国

*国土の広い中国では、北京料理・四川料理・上海料理・広東料理など地域によって発展した様々な食文化があります。

*回転テーブルにのった大皿から取り分けて食べます。大勢で1つのテーブルを囲み、会話を楽しみながら食事をします。

取り入れてみよう！『楽しい食事』



日本では、孤食が増えていると言われてます。コロナ禍で難しいこともありますが、偏食やコミュニケーション不足を防ぐために家族揃って楽しく食べる時間も大切にしましょう。

◇有名な料理◇

麻婆豆腐・シューマイ・酢豚・青椒肉絲
etc...

ロシア

*キャベツを煮込んだ「シチー」やビーツの入った「ボルシチ」といったスープ料理がよく家庭料理に登場します。

*ダシをとる文化がないので、「スメタナ」という濃厚なサワークリームを入れてコクを出します。

取り入れてみよう！『スープ料理』



スープ料理は消化や吸収がしやすく、加熱によって溶けだした栄養までとることが出来ます。また夏は冷たい、冬は温かいスープを選ぶことで体内から体温を調節できます。ただし、食べ過ぎると塩分をとり過ぎになりがちなので量には注意です。

◇有名な料理◇

ボルシチ・ピロシキ・ビーフストロガノフ
etc...

★紹介した国は、前回の夏季オリンピック(2016年リオデジャネイロオリンピック)のメダル受賞数ランキング上位国です。

※現在治療中で食事指導などを受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

家庭で作ってみよう!

簡単♪おいしい

『ビーフ ストロガノフ』



材料(2人分)

ご飯	2杯(300g)	トマトジュース	1本(200ml)
〔牛もも肉	100g	牛乳	大さじ3
小麦粉	大さじ1	塩	小さじ1/4
玉ねぎ	1/2個(100g)	中濃ソース	大さじ1
しめじ	1/2パック	〔トマトケチャップ	小さじ2
バター	小さじ1	サワークリーム	大さじ1
		乾燥パセリ	少々

～作り方～

- ① 牛肉は細切りにし、小麦粉をまぶす。
- ② 玉ねぎは薄切りに、しめじは石づきを切って小房に分ける。
- ③ 熱したフライパンにバターを溶かし、②を炒める。玉ねぎの色が変わってきたら、①を加える。
- ④ 牛肉に火が通ったらAを加え、焦げ付かないよう注意しながら、とろみがでるまで煮込む。
- ⑤ 皿にご飯を盛り付け、④をかける。サワークリームを乗せ、お好みでご飯にパセリを散らす。

サワークリーム(スメタナ)を乗せるだけで一気に本格的に!!酸味がポイントですが、苦手な方はサワークリームの代わりに生クリームを少量仕上げにかけるとコクがでます。

1人分の栄養価

エネルギー484kcal/たんぱく質16.6g/脂質12.3g/炭水化物74.7g/塩分1.6g

材料(2人分)

A	ピーマン	4個(100g)	オイスターソース	大さじ1	
	赤パプリカ	1/4個(30g)		鶏がらスープの素	小さじ1/3
	黄パプリカ	1/4個(30g)	C	みりん	小さじ2
	たけのこ水煮	50g		砂糖	小さじ1
鶏むね肉	130g	おろし生姜		小さじ1	
B	おろしにんにく	小さじ1/2	ごま油	小さじ2	
	酒	小さじ1			
	片栗粉	大さじ1			

～作り方～

- ① Aを千切りにしておく。
- ② 鶏むね肉も細切りにし、Bを揉みこんで、10分程置く。下味がついたら、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を炒める。鶏肉に火が通り始めたら、①を加えてさらに炒める。
- ④ 全ての具材に火が通ったら、合わせたCを加えて全体に絡める。水気が無くなったら火を止めて盛り付ける。

野菜たっぷりヘルシー

チンジャオロース 『鶏肉の青椒肉絲』



作り方を動画でも公開しています!!



本来は牛肉を使い、具材を揚げ焼きしながら作るようですが、今回はヘルシーでなるべく本場の味に近づけるようアレンジしました。強火で手早く炒めるのが中華料理のポイントです。

1人分の栄養価

エネルギー190kcal/たんぱく質17.4g/脂質5.5g/炭水化物16.1g/塩分1.5g



～1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう!～

緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230~240g以上)を組み合わせましょう

▽バックナンバーはこちら

