



皆様、明けましておめでとうございます。本年もどうぞ宜しくお願い致します。クリスマス、年末、正月とイベントが続き、ごちそうを食べる機会も多かったかと思えます。羽目を外した後はしっかりと基本に立ち戻り、バランスのとれた食事で体の調子を整えましょう。

今回は野菜をしっかり摂って浮腫みを解消するレシピのご紹介です。

## 今月のレシピ

### \*なすの和風ラザニア

<材料> 二人分

|         |        |       |        |
|---------|--------|-------|--------|
| 合い挽き肉   | 100g   | みそ    | 大さじ1/2 |
| 玉ねぎ     | 1/2個   | 塩こしょう | 少々     |
| しいたけ    | 小2枚    | 植物油   | 小さじ1   |
| トマト     | 大1個    | なす    | 1本     |
| トマトジュース | 200ml  | 粉チーズ  | 大さじ1   |
| 酒       | 大さじ1/2 |       |        |
| みりん     | 大さじ1/3 |       |        |

脂肪1kgを燃焼させるために消費すべきカロリーはどれ？

- a.70kcal
  - b.700kcal
  - c.7000kcal
- 答えは次月号。



### <作り方>

- ①玉ねぎ、しいたけ、トマトをみじん切りにし、なすを薄くスライスし水にさらす。酒、みりん、みそを合わせて調味液を作っておく。
- ②植物油小さじ1をフライパンに敷き、玉ねぎ、しいたけ、ひき肉を炒める。
- ③ひき肉の色が変わったら、トマトを加え、炒める。
- ④全体がなじんだらトマトジュースと調味液をフライパンに加え、一煮立ちさせる。一煮立ちしたら火からおろし、塩こしょうで味を調える。
- ⑤耐熱容器にミートソース、水気を拭き取ったなすを層になるように重ねていく。  
\*ミートソース、なす、ミートソース…の順。
- ⑥⑤に全ての具を入れ終わったら粉チーズを上振りかける。
- ⑦180℃のオーブンで20分焼く。

### <ポイント>

ごちそうは塩分、脂肪の多いものが多いです。塩分の多い食品は高血圧、浮腫みを悪化させることがあります。こういった症状を引き起こすのはナトリウムであり、それに拮抗する働きを持つのが野菜や果物に多いカリウムです。今回は水を使わず、トマトジュースを使用することで効率よくカリウムを摂取できるようにしています。

♪先月号のクイズの答え：b.300kcal

スケートを1時間した場合消費されるカロリーは288kcal≒300kcalです。これはゆっくりスケートリンクを滑った場合の消費カロリーで、フィギュアスケート選手が1時間ダンスの練習をした場合はおよそ740kcalの消費カロリーになると言われています。

栄養指導を随時実施しております。栄養指導をご希望の方はスタッフへお申し付け下さい。  
山内ファミリークリニック 管理栄養士：山内莉恵子