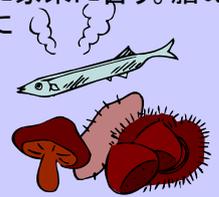




暑かった今年の夏もあっという間に過ぎ、食欲の秋の到来です。田んぼや畑には収穫待ちのお米や野菜がいっぱい。海には旬の魚、秋刀魚も。自然の恵みに感謝しながら旬の味覚を堪能しましょう。一方、肥満予防のための、朝食の摂りかたについてご紹介します。

< 落語でおなじみ、「目黒のさんま」 >

ある日殿様が鷹狩りに目黒へやってきた。お腹が減ったちょうどその時、近くの農家から旨そうないい匂いが漂ってきた。「この匂いはなんじゃ。」と殿様。「この匂いは下衆魚のさんまというものを焼く匂いです。殿が召し上がるものではありません」と家来。ところがお腹が減った殿様は、さんまを持って来るように家来に言う。脂のつた旬のさんまは食べてみると非常に美味しく、すっかり気に入ってしまった殿様。お城に帰ってもさんまの味が忘れられず、家来にさんまを出すように命じたところ、出てきたのは脂抜き・骨抜きにして汁に入れたさんま。脂の強いさんまは殿様の体に悪いと家来が気を利かせたのだが、かえって不味くなってしまった。がっかりした殿様、「このさんまはどこで仕入れたのだ？」と聞く。「はい、日本橋魚河岸で求めてまいりました。」「それはいかん。さんまは目黒に限る。」



< 秋刀魚と大根おろし >

このように、秋刀魚は江戸時代から大衆魚として親しまれてきた青魚です。他の青魚同様に、血液をサラサラにするEPAや、頭の回転を良くするDHAが含まれます。その他、貧血予防に効果のあるビタミンB12や、目に良いビタミンAもたっぷり。ただし、秋刀魚は焼いた状態で一尾約300キロカロリーありますので、食べすぎには注意しましょう。

また、付け合せの大根おろしには消化を助ける成分の他、ビタミンCや食物繊維も豊富に含まれます。また、焦げに含まれる発がん性物質を無毒化する作用もあります。焼き魚に限らず、しゃぶしゃぶにのせたり、鍋、きのこおろし、納豆ご飯などいろいろなお料理に大根おろしをプラスすると風味も倍増しますね。

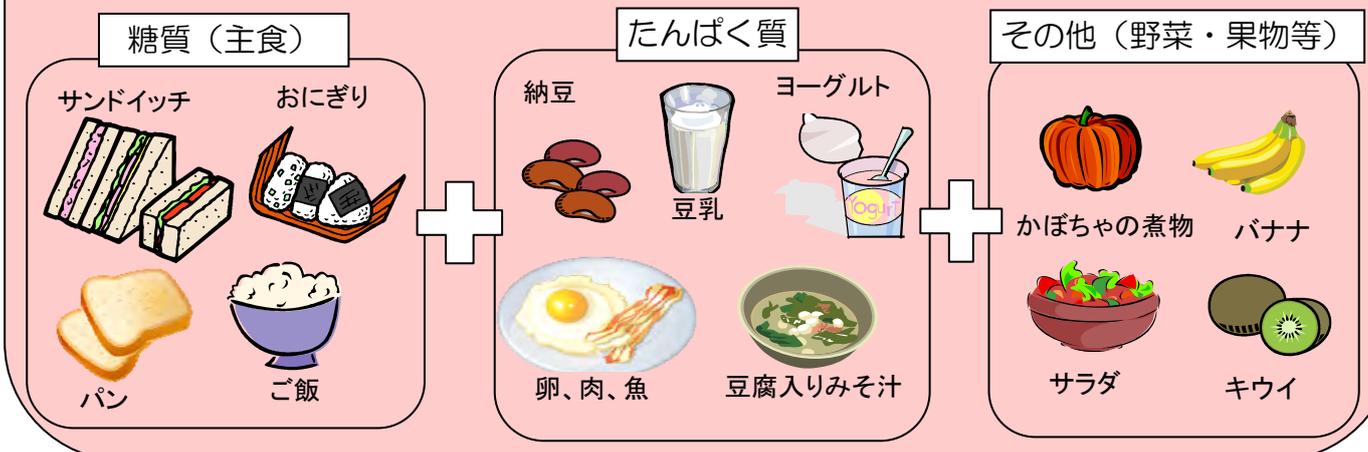


< 朝食を食べて燃焼スイッチをオンに！ >

食欲の秋に気になるのが体重増加。朝食抜きで会社へ向かい、昼食・夕食はお腹いっぱい食べ、さらに間食・夜食も・・・なんていう食生活の方はいませんか？朝食は、栄養を補給するだけではなく、体温を上げて代謝のスイッチをONにする役割があります。つまり朝食を食べると燃えやすい身体＝太りにくい身体がつけられることとなります。その他、血糖値のコントロールを良くしたり、便秘予防の効果も期待できます。特に、ご飯やパン、めんなどの「糖質」は脳の唯一のエネルギー源です。合わせて、肉・魚・卵・乳製品などの「たんぱく質」を一緒に摂るのがお勧めです。例えば納豆ご飯や卵ご飯は一度にどちらも摂れますね。さらに「野菜」や「果物」をプラスすれば栄養バランスもバッチリ。準備が大変という方は、パンやヨーグルト、豆乳、バナナなど、手軽に食べられるものを前日に用意しておくとも良いですね。翌日の朝食がおいしく感じられるように、夕食は軽めにしましょう。



朝食にお勧め、糖質とたんぱく質、その他の組み合わせ



※食品の出荷制限及び摂取制限等、食品の安全に関する情報は県や農林水産省等のホームページで詳しくご覧いただけます。