DeeMaak 栄養相談出張所

2018年5月出版

今年度も１ヶ月が経過し、少しは落ち着いてきた頃でしょうか。
そこで体にも気を配り、一層 元気に毎日が過ごせるよう考えてみましょう。
そこで、今回は健康に関する基本を見直してみます。

《理想体重》

痩せたい、ダイエットしなくては！とよく聞きますが、
自分がどのぐらいになれば理想なのかをご存知でしょうか。
日本では様々な考え方がありますが、今一番一般的に使われるものを紹介します。

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

身長の単位がメートルになっているところに気をつけて、計算してみましょう。
例えば、身長150cm、体重45kgの人は、

45(kg)÷1.5(m)÷1.5(m)＝20　　となります。

このBMIですが、
18.5未満：痩せ型
18.5～25：普通体重
25以上：肥満

と言われています。普通体重の中でも、
22：標準体重
20：美容体重
19：モデル体重
と分かれています。特に若い女性の中で用いられています。

このBMIだけで肥満かどうかを決定できるわけではありませんが、
とても簡単に計算をすることができ、家にある体重計で図ることができるので便利です。
まずは毎日体重計に乗る癖をつけ、自分の体重が標準体重に比べどうなのかを知りましょう。

《BMIクイズ》

BMIに関して、次のうち正しいものはどれでしょう？
(A) 世界で使われている指標である
(B) 男性と女性で値が異なる
(C) BMIさえ範囲内なら、肥満ではない

答え　（A）世界で使われています。ただ数値が異なり、アメリカでは30以上で肥満となります。

《5月が美味しい食べ物たち》

4月に比べ、ずいぶんと暖かな日もありますね。
食べ物でも変化のある月となります。
春のものは終わりを迎え、夏の食材もちらほら見かけられるようになります。

春キャベツ

冬キャベツと異なり、中まで黄緑色をしており、葉の巻が緩い。また柔らかく、生食に向いています。サラダやピクルスがオススメ。
栄養的にはキャベツで有名なビタミンCが冬キャベツの3倍も含まれており、珍しいビタミンU（キャベジン）も含まれている。胃壁を守ったり、肝機能アップが期待できます。

海藻（もずく・あおさ）

低カロリーですが、血圧を下げるのに役立つカリウムやマグネシウムなどのミネラルや食物繊維、新陳代謝を促すヨウ素が含まれています。

海藻類は乾燥させたものをよく見かけますが、旬の今だからこそある生は、食感や風味が失われておらず、本来の味を味わうことができます。

ジャガイモ

新じゃがは、貯蔵されずにすぐ出荷されるので、皮が薄くみずみずしいのが特徴です。
栄養面では、ビタミンCが多いです。でんぷんに守られ熱に強いので、加熱しても摂取することができます。ナトリウム（食塩）を排出してくれるカリウムも豊富に含まれます。

ただ糖質をたくさん含んでいるので、野菜の中ではカロリーが高めですが、サツマイモより少なくかぼちゃと同じくらいです。

イサキ

成長すると45cmぐらいになります。30cmまでは体に縞模様があり、「ウリボウ」などと呼ばれています。産卵の前である5～7月までが美味しいと言われています。
良質なタンパク質で、また青魚に多いと言われるDHAやEPAが豊富で、動脈硬化予防や脳細胞を活発にしてくれます。癖がなく淡白な白身魚なので、どんな料理にも合います。

《旬の美味しい食材を使ったレシピ》

●アサリと春キャベツのさっと蒸し

フライパンに砂出ししたアサリを入れ、ざく切りにしたキャベツをその上にたっぷりと乗せる。
酒と中華スープの素を入れて、5分程度蒸す。
アサリの口が開いたら、ナンプラーとごま油を入れて完成。
パスタと合せても美味。

●味噌じゃがバター

ジャガイモを洗って、皮付きのままかぶるほどの水で煮る。
竹串で火が通ったことを確認したら、お湯を切る。
素早く味噌とバターを入れて蓋をして、鍋を左右に振り黒コショウをかけたら出来上がり。