

ごはんですよ～

横浜市多機能型拠点こまち
左近山放課後等デイサービスたんぽぽ
管理栄養士 山田恵子

こどもの健康

～ちょっと気になるエネルギーの話 みんなが気になる”カロリー”って実は...～

「これ、カロリー高そう!」とか、「カロリー低いからこっちの料理にしよう」とか。ふだん何気なく使っているカロリーという言葉ですが、実は使い方が間違っています!

本来はカロリーとはエネルギーの量を示す単位であって、グラム(g)やメートル(m)のように使います。食べ物のエネルギー量は、キロカロリー(kcal)で示します。

「このパンは、あのパンよりもエネルギーが多い」、「海藻サラダのエネルギーは〇〇kcalだから、ポテトサラダよりエネルギーが少ないね」というように使うのが正解です。

私たちのエネルギーは、食べ物から得られます。食べ物の中には、たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル...と、いくつもの栄養素が入っています。このうち、たんぱく質、脂質、炭水化物の三つが、エネルギーを生み出す栄養素になります。働くにも、眠るにも、スマホでメッセージを打つにも、この三つからエネルギーをとらなければ、カラダは動いてくれません。ビタミン、ミネラルはエネルギー源にはなりませんが、カラダの中でエネルギーがうまく使われるように手伝ってくれる働きをしています。そのため、すべての栄養素は生きるために必要なものといわれるのです。

今回は、たんぱく質、脂質、炭水化物、についてお話します。

旬の献立

簡単 大根と卵のとろとろ雑炊

材料(1人分)

ごはん	150g
大根(1.5cm 角に切る)約	150g
大根の葉(刻む)	少々
しいたけ(角切り)	2 枚
片栗粉(同量の水で溶く)	小さじ1
卵	1個
塩	少々
一味唐辛子	少々
白だし	大さじ 3～4
みりん	小さじ 1
水	400cc

作り方

- 鍋に白だし、みりん・水・大根、しいたけを合わせて火にかけ、沸騰後
中火で約 6 分煮る
- 塩で味をととのえ、ごはんを加えて
30 秒程煮る
- 水溶き片栗粉を加えてさらに1分
煮たら、溶いた卵を流し入れる
- 大根の葉をちらして盛り付け、一味
唐辛子を添えて召し上がれ

