

食生活を見直してみよう！

毎日の食事を、栄養バランス良く、規則正しく摂ることは、健康的なからだをつくる上でとても重要です。自社の社員の健康づくりのため、社員食堂で様々な試みを行っている株式会社タニタが実践しているヘルシーレシピのコツを参考に、ご自身の食生活を見直してみよう！

タニタの社員食堂で実践しているヘルシーレシピのコツ

健康総合企業の株式会社タニタでは、同社の社員食堂で社員の健康づくりを目的として、カロリーや塩分を抑えたヘルシーなメニューを提供しています。ヘルシーメニューという量が少なかったり、薄味で味気なかったりするイメージがあるかも知れません。しかし、おいしくなければ食べてもらえないため、味にこだわったレシピづくりを心がけています。また、一汁三菜の定食スタイルで、野菜をたっぷり使っているためボリュームに物足りなさはありません。

今回はこのようなタニタの社員食堂で実践している余分なカロリーや塩分を抑えるコツを紹介します。

食材選び

肉であれば、同じ種類でも部位を選ぶことでカロリーを抑えることが可能です。魚は脂の少ない白身魚を選ぶとよいでしょう。このほか、野菜をたっぷり使うとボリュームを出しながらカロリーを抑えることができます。1日に必要な野菜の摂取量は約350gとされています（厚生労働省）が、タニタの社員食堂では副菜として野菜を中心にしたメニューを2皿用意することで、1食当たり150～250gを摂れるようにしています。

素材選びで油をカット

量・頻度を減らす、又は置き換えて食べる

あぶらの多い食材		あぶらの少ない食材
バラ肉、ベーコン、挽き肉、ソーセージ	肉	もも肉、むね肉、ヒレ肉、ササミ
とろ、うなぎ	魚	白身魚
油揚げ、厚揚げ	大豆製品	大豆、豆腐
生クリーム、チーズ	乳製品	低脂肪乳、スキムミルク
マヨネーズ、オイルドレッシング	調味料	ポン酢、ノンオイルドレッシング

向かって左はあぶらの多い食材です。例えば、豚のロース肉の背脂や鶏の皮はタニタの社員食堂では、取り除いて調理をしています。例えば鶏もも肉は皮を外す事で1人分約80kcalのカロリーダウンにつながります。

調理方法

食材がたくさん油を吸ってしまう揚げ物料理は、やはり高カロリー。逆に焼き物や蒸し物は、調理中に食材の脂が落ちるため、比較的カロリーは低く仕上がります。調理方法の工夫で、**揚げるよりは炒める＞焼く＞蒸す＞茹でる**の順にカロリーは少なくすることができます。

調理法を変えてカロリーダウン

	→		>		>	
生鮭 100kcal		フライ 275kcal		ムニエル 182kcal		照り焼き 120kcal

生鮭1切れのカロリーはおおよそ100kcal。この鮭をフライにすると275kcal。衣をつけ、油で揚げるとカロリーは倍以上になります。これを、小麦粉を薄くつけ、サラダ油とバターで焼いたムニエルにすると、182kcal。さらに、油を使わない照り焼きにすると、120kcal。調理方法の工夫で、これだけカロリーダウンを実現できます。ご家庭では、オーブントースターや魚焼き用のグリルを活用することをおすすめします。

おいしく塩分を減らす

厚生労働省が発表した「平成29年国民健康・栄養調査結果の概要」によれば、日本人の1日あたりの食塩摂取量の平均は成人男性が10.8g、成人女性が9.1gです。同省が定める1日の食塩摂取量の目標値は男性が8.0g未満、女性が7.0g未満なので、男性はあと2.9g、女性はあと2.2g減らさなくてはならないことになります。タニタの社員食堂では、提供するメニューの1食当たりの塩分量を3.0g以下に抑えながらおいしく仕上げる工夫をしています。その一つは「**出汁やうま味のある食材を活用**」すること。また「**酸味、辛味、香味などを生かす**」ことも減塩につながります。

おいしく塩分を減らす方法

- **出汁のうま味を効かせる**
昆布やかつおのうま味が塩分控えめでも美味しく仕上がる
- **酸味や香味野菜、香辛料を使用する**
生姜、ねぎ、大葉、にんにく、カレー粉、わさび、トマトなど
- **漬物・塩蔵品・加工食品に注意する**
ソーセージ、ウインナー、ベーコン、魚の干物、練り製品、塩辛、漬物 等
- **減塩タイプの商品を使用する**
小さじ1杯の塩分量 しょうゆ **0.9g** → 減塩しょうゆ **0.5g**
- **食卓に調味料を常備しない・使用量を減らす**

満腹感・満足感を大切に

食べ過ぎを防ぐためには「**ゆっくり食べる**」ことです。満腹中枢に刺激が伝わるのが20分くらいなので、20分くらいはかけて食べることをおすすめしています。ゆっくり食べるためには「**かみ応えを出す**」ことが大事です。タニタの社員食堂では、野菜を大きめに切って、茹ですぎないように工夫しています。また、繊維が多くよくかまないと飲み込めない食材を取り入れることでかみ応えをアップすることができます。

以上、調理や食材選びなどの工夫で、カロリー・塩分を抑えながらおいしさや満足感を両立させるコツをご紹介します。余分なカロリーや塩分摂取は、健康づくりやダイエットの大敵。ご家庭でも今回ご紹介したコツを実践して、健康的な食習慣づくりにお役立てください。

著：株式会社タニタヘルスリンク

日立健保MHWコンテンツ MYバイタルの活用方法

MY HEALTH WEBのコンテンツの1つの「MYバイタル」はご自身の健康管理にとっても有益です。



身長・体重・BMI・血圧や歩数など、健康にまつわる様々な数値を記録・管理できます。毎日の健康管理にぜひご活用ください！



MYバイタルの数値を参考に、ご自身の食生活を見直しましょう!!