

おとこの台所・中町だより



今後の予定

1月 5日(日) 深沢区民センター

1月 17日(金) 同上

1月 20日(月) 新年会

2月 7日(金) 深沢区民センター

2月 16日(日) 同上



12月のお料理は、
左より時計回りで

- かぶと豚肉の和風煮込み
- トマトのスイートサラダ
- ミートローフ
- ベーコンスープ



私の食レポート 東原 隆

■ 千葉・佐原のうなぎ

親の出身地が千葉・佐原という事もあり、佐原にはよく出掛ける。佐原は、昔から利根川の恩恵を受け、鯉、鮒、うなぎ等の川魚が豊富であるが、その中では「うなぎ」が好きである。佐原には、

数多くのウナギ屋があるが、その中でも「うなぎ割烹山田」のうなぎはうまい。関東では一般にセイロで蒸すが、この店はうなぎ自身の余熱で余分な脂を落とす箱蒸しという技法で焼き上げている。皮がカリカリ香ばしく、濃い目でサラッとしたタレが特徴です。佐原は小江戸の街並み、春・秋の大祭が有名です。お越しの際は、是非お立ち寄りご賞味下さい。(但し、いつも混んでます。)

■ 1800Kcalの食事

入院したときの唯一の楽しみは食事である。昔と違って、今は温かいごはん、いろいろなおかずがあって、おいしいと感じる。ただ、量が少ない。運動を一切しないで寝ているだけだから、最低カロリーの1,800Kcalに制限されている。

どれも薄味で、たしかに「病人食」にふさわしい内容だ。



そうすると、普段の生活でどのくらいのカロリーを消費しているのだろうか。いつも身につけている活動量計を見ると、平均で700Kcal 基礎代謝量を加えると2,500Kcal。数値はわかった。

おとこの料理のメニューにも、カロリー表示はない。しかし料理の本にカロリーが表示されているものもある。栗の炊き込みご飯なら、お椀一杯で何カロリーとか、野菜の炒めものなら何カロリーとか。

いちいち計算するのも面倒だけど、1週間のメニューを書き出して概略の数値を把握することは可能だ。退院したら早速やってみよう。待てよ、一番の難敵はアルコールとおつまみ、これをどうするか、、、医師からは、しばらく酒を控えるようにという指示もあったのでノンアルコールビールにするか。(高橋裕二)



◆編集スタッフからのお願い/楽しい情報誌を目指して、全員参加型を期待します。