

ヘルシー肉だんごスウェーデン風

(2人分)

- ①木綿豆腐半丁は水分をしっかり切り、手で細かくつぶし、片栗粉大さじ1と混ぜ合わせる。
- ②ボウルに鶏ひき肉200g、卵を個、白ねぎのみじん切りを本分、酒大さじ5、薄口しょうゆ小さじ1、おろししょうが1かけ、塩・コショウ少々を入れ、粘り気が出るまで混ぜ、①を加え、丸めて5分ゆでる。
- ③鍋にオリーブ油小さじ1とみじん切りにしたんにく1片を入れて火にかけ、スライスしたタマネギを個を加えしんなりするまでいためる。
- ④ホールトマト200gをつぶしながら③に加え、水1カップ、白ワイン50cc、固形



スープを個、ロリエ1枚、砂糖小さじ5、塩少々を入れて5分ほど煮る。②の肉だんごを加え、弱火で10分煮込む。仕上げに粉チーズ、パセリを加える。



切り干し大根のオムそば風

(2人分)

- ①切り干し大根40gはきざと洗って水に5分ほどつけてざるに上げ、水気を切っておく。
- ②豚もも肉100gは食べやすい大きさに切り、塩、コショウで下味をつける。
- ③フライパンにサラダ油大さじ5をひき、②と①、切りイカ20gをいため、トマトケチャップ大さじ1.5、ウスターソース大さじ1、砂糖少々で味をつける。
- ④卵2個に脱脂粉乳、水各大さじ2を加えて混ぜ、フライパンで薄焼き卵をつくり、③を入れて巻く。

ママの手作りソーセージ

(4人前、約20個分)

- ①豚ひき肉270g、鶏むねひき肉90g、タマネギのみじん切りを個分、塩・コショウ少々を混ぜ合わせる。
- ②高野豆腐はおろし金ですり下ろして粉状にし、大さじ2杯を①に加える。卵小1個、濃い口しょうゆ、酒、片栗粉各小さじ1、セージ小さじ5、ショウガのしぼり汁、ニンニクのすりおろし少々を加えて混ぜる。
- ③親指ぐらいの大きさにまとめ、油をひかずにフライパンでよく焼く。



⑤ケチャップとウスターソースを混ぜてかけ、青のりやかつおぶしをのせる。

(写真はいずれも「子どもの身長を伸ばす成長食レシピ」から)

ノッポになあれ「成長食」

専門医が考案 36レシピ

神戸市で開業する子どもの低身長治療の専門医、額田成喜(なり)さんが、身長を伸ばすための「成長食」を考案し、レシピ集にまとめた。日本人の子どもの平均身長はこの20年間、横ばいで、6歳児の身長は、低下傾向に転じた。「親より背が低い」と悩む子どもが増えているという。額田さんは「食事の偏りと睡眠不足が原因」とみて、改善を呼びかけている。

(阿久沢悦子)



身長を伸ばすのに必要な栄養素はたんぱく質とカルシウム、亜鉛。加工食品に含まれるリン酸塩は、亜鉛やカルシウムを体外に排出する働きがあり、取りすぎると骨の成長にはマイナスだ。また、糖分の取りすぎで血糖値が上がると、成長ホルモンの分泌が阻害される。小学校低学年までの肥満も、思春期以降に背が伸びなくなる要因の一つになる。

レシピでは、身長が高い北欧諸国の食事と和食の利点を組み合わせた。たとえば「ヘルシー肉だんご スウェーデン風」は、豆腐と鶏ひき肉でだんごを作り、トマトソースで煮込んで、粉チーズをかけた。1人前330g、カロリーだが、たんぱく質は31g、カルシウムも172g、グラム含まれる。男性の平均身長が175.4cmと高いドイツ人がよく食べる「ソーセージ」。豚と鶏のひき肉、タマネギのみじん切りに、高たんぱく、高カルシウムの高野豆腐をすりおろして加え、より背が伸びるようアレンジした。ほかにおやつも含め計36の料理を収

和洋組み合わせ 栄養たっぷり

録している。文部科学省の学校保健統計によると、07年度の日本人の17歳の平均身長は、男子が170.8cm、女子が158.0cm。親の世代にあたる30年前(1977年度)の17歳と比べると男子で1.7cm、女子で1.4cm高いが、最近20年間はほぼ横ばい。身長の伸びのピークは男子11歳、女子9歳と、親の世代より1歳ほど「早熟」になり、小尻肥満などの影響で、中学以降は伸び悩む子が多い。

額田さんは20年間の臨床経験から、「男子の身長」(父の身長+母の身長+13)÷2、「女子の身長」(父の身長+母の身長-13)÷2の公式を立てた。「これより伸ばすには、バランスのとれた献立と十分な睡眠が大切。毎年5.5センチ伸びれば10年で5.5cm高くなる。レシピを生活を見直す一助としてほしい」と話している。

「子どもの身長を伸ばす成長食レシピ」はPHP研究所刊。1470円。ぬかたクリニックは078・5155・51552(予約制)。