

- vol.21 [食欲の秋に注意!! 血糖値を上げない食べ方](#)
「根菜のヘルシーサラダ」／「秋の素材のサラダ仕立て」
- vol.22 [“おやつ” にまつわる話](#)
「オリジナルトライフル」／「チョコレートロールケーキ」
- vol.23 [“豆腐” について知ろう](#)
「麻婆豆腐」／「豆腐のイタリアン フレッシュトマトソース」
- vol.24 [さっと作れるヘルシー丼で夏も元気](#)
「炒めじゃこと豆腐の丼」／「鶏ごぼう丼」
- vol.25 [免疫力アップで夏バテ知らず](#)
「かぼちゃと豚しゃぶのグリーンサラダ」／「きのこカラーピーマンのバターじょうゆ炒め」／
「新しょうがときのこのごはん」
- vol.26 [あったかスープでぽっかぽか](#)
「豚キムチチゲ」／「しょうがの即席スープ（わかめとしょうがのみそ汁／ジンジャー春雨スープ）」
- vol.27 [「和食」がユネスコ無形文化遺産に!! 和スイーツの魅力](#)
「かぼちゃと小豆のようかん」／「抹茶あんみつ」
- vol.28 [夏の食中毒に注意!!](#)
「和風^{バンバンジー}棒棒鶏」／「トマトとキノコのチーズオムレツ」
- vol.29 [メタボ予防のために肉料理を敬遠していませんか？](#)
「長芋入り豚肉と野菜の梅みそ炒め」／「揚げ鶏の香味ねぎソース」
- vol.30 [減塩でもおいしい料理](#)
「小松菜とカシューナッツのカリカリベーコン炒め」／「野菜たっぷり白身魚のアクアパッツア」

いつものさんまがサラダに変身!

秋の素材のサラダ仕立て

秋の魚“さんま”をおしゃれなサラダで楽しもう!
今回は、旬のさんまを季節の野菜とともにサラダ仕立てに仕上げました。
ごはんにもよく合い、小さなお子さまにも楽しんでいただけます。
しっかり食べて残暑の疲れを吹き飛ばしましょう。

◎材料(2人分)

さんま 1尾
塩 少々
酒 大さじ1
いんげん 40g
なす 60g(小1本)
パプリカ 40g
大根 40g
サラダ菜 30g
片栗粉 適宜
揚げ油 適宜
カシューナッツ 40g
— A —
しょうゆ 小さじ1
砂糖 小さじ1
みりん 小さじ1/2

◎作り方

- ①さんまを3枚におろした後、一口大に切って塩をふり、酒をかける。
- ②いんげんを大きめの斜め切り、なすとパプリカを乱切りにする。
- ③大根を千切り、サラダ菜を食べやすくするよう手でちぎって、さっとボールで混ぜる。
- ④①のさんまをキッチンペーパーで軽く水気を取り、片栗粉をまぶした後、油でカラッと揚げる。
- ⑤②とカシューナッツをさっと素揚げにして、油を切る。
- ⑥鍋にAの調味料を入れ、火にかけて混ぜる。
- ⑦④と⑤に⑥をかけて、さっと混ぜる。
- ⑧③と⑦を合わせ、盛り付ける。

1人分
エネルギー 380kcal たんぱく質 14.3g 塩分 2.7g

◎メモ

- ・さんまは塩をふって酒をかけることで臭みが取れます。
- ・いんげん、なす、パプリカ、カシューナッツは、素揚げにすることで色がきれいになり、つやが出ます。
- ・きのこ類を混ぜてもおいしく召し上がれますよ。



管理栄養士
にしもりみえ
西森美恵

管理栄養士であり、「高知県在宅保健活動者なでこの会」副会長をはじめ、食育を考える地域活動栄養士の会「トマトの会」代表などを務める。食育を通じて、おいしく楽しく健康的な食生活の実践をめざし、地域に密着した栄養相談・料理講習会・講話などの活動を行っている。

リスクチェック!!

チェックが多いほど、糖尿病にかかるリスクが高くなります。

- 太っている □ 食べ過ぎている
- お酒をたくさん飲む □ おやつを必ず食べる
- 脂っこいものが好き □ 甘いものが好き
- 夕食が遅く、極端に多く食べる □ 食事時間が不規則
- 家族や親戚に糖尿病の人がいる □ 野菜や海藻類をあまり食べない
- 朝食を食べない □ 朝食をよく飲む
- ドリンクを多く飲む □ 運動不足 □ ゆっくり休めない
- ストレスがたまっている □ 40歳以上である
- 妊娠中に血糖値が高いと言われることがある

『糖尿病』は、血糖値が高くなる病
気。規則正しい生活習慣を心掛ける
とともに、食生活に工夫を加えること
で、糖尿病を予防しましょう。

血糖値、
あなたは大丈夫!?

ヘルシーごはん

vol. 21

食べてみいや! 味てみいや!!

手軽でおいしい健康レシピ!!

根菜のヘルシーサラダ

根菜、満載! 秋にぴったりのヘルシーサラダです。
季節のいろいろな根菜を使って、歯応えの良いサラダに仕上げました。
食物繊維も豊富! 食欲の秋、栄養バランス抜群の根菜で
オリジナルのサラダを作ってみてはいかがでしょうか?

◎材料(2人分)

ごぼう 30g
レンコン 80g
にんじん 40g
大根 20g
かぼちゃ 40g
水菜 20g
ごま油 適宜
唐辛子 少々
いりごま 少々
— A —
酒 小さじ1/2
砂糖 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
水 小さじ2

◎作り方

- ①ごぼうをささがきに、レンコンをいちょう切りにして酢水にさらす。
- ②にんじんと大根を千切りにする。
- ③かぼちゃを細切りにする。
- ④水菜を2〜3cm幅に切る。
- ⑤ボールに大根と水菜を入れてざっくり混ぜる。
- ⑥フライパンにごま油を熱し、ごぼう、レンコン、にんじんを入れ、Aの調味料と細切りにした唐辛子を少し加えて汁気が無くなるまで炒めた後、いったん取り出す。
- ⑦かぼちゃをシャキシャキ感が残るように炒める。
- ⑧⑤、⑥、⑦の野菜を重ねながらこんもりと盛り付ける。
- ⑨仕上げにいりごまをふる。

◎メモ

- ・ごぼうやレンコンは酢水にさらすことであく抜きができ、白くきれいな色が保てます。
- ・シャキシャキの大根とかぼちゃの甘みが見事にマッチ! かぼちゃを入れることで彩りがとてもきれいになります。

1人分	エネルギー 110kcal	たんぱく質 1.8g	塩分 0.9g
-----	---------------	------------	---------



血糖値を上げないために

おいしく食べながら血糖値を上げにくく
するため、次のポイントを意識して、でき
ることから実践してみよう。

①食べる順番を変える。

- ・最初に野菜を食べ、次にたんぱく質(肉や魚、卵、大豆製品など)、最後に炭水化物(ごはん)を食べる。

① 食後、血糖に最も影響を与えるのは炭水化物なので、
ごはんの前に野菜を食べ、よくかんでゆっくり食べる方
法です。また、野菜は食物繊維が豊富なので、腸からの
消化に時間がかかり、満腹中枢も刺激します。

②食材の選び方を考える。

- ・低カロリーのこんにゃくや寒天、海藻、きのこなどの食材を選ぶ。

チョコといちごの絶妙なハーモニー！

チョコレートロールケーキ

チョコレートのおいしさを生かした定番スイーツのロールケーキ。
しっとり食感のスポンジ生地で、なめらかなクリームといちごを優しく包みました。
休日のおやつに、家族でぜひいかがでしょう。

◎材料(1本分 ※天板30×30cm)

【プレーン】	
いちご	6個
生地	
卵	4個
グラニュー糖	90g
薄力粉	60g
クリーム	
板チョコレート(ビター)	1枚(55g)
ホイップクリーム	150cc
牛乳	大さじ2
1切れ分(1/10)	エネルギー 170kcal

【ココア】	
いちご	6個
生地	
卵	4個
グラニュー糖	90g
薄力粉	40g
ココアパウダー	25g
クリーム	
生クリーム	150cc
グラニュー糖	大さじ1/2
バニラエッセンス	適宜
1切れ分(1/10)	エネルギー 162kcal

◎作り方【プレーン】

- I. 生地を作る。
 - ①ボウルに卵とグラニュー糖を入れ、泡立て器で混ぜる。
 - ②①のボウルを湯せんに当てながらハンドミキサーで泡立てる(白っぽくもったりするまで)。
 - ③泡立て器に変え、生地のきめをなじませる。
 - ④③に薄力粉を入れ、さつくりと混ぜる。
 - ⑤天板にクッキングシートを敷き、④を平らに流し込んだ後、180℃のオーブンで12分間焼く。
 - ⑥焼き上がり後は、クッキングシートをつけたまま冷ます。
- II. クリームを作る。
 - ⑦板チョコレートを湯せんに当てて溶かす。
 - ⑧ホイップクリームを泡立て、とろりしたら牛乳と⑦を加えて混ぜる。
- III. ロールケーキを巻き上げる。
 - ⑨⑥のクッキングシートをはがし、シートの上に生地を置く。
 - ⑩⑨に⑧を塗り、手前にいちごを並べる。
 - ⑪クッキングシートを使って⑩を折り込むように巻き上げる。
 - ⑫⑪を冷蔵庫に入れてなじませた後、10等分に切って盛り付ける。

◎作り方【ココア】

- I. 生地を作る。
 - ①～⑥まで手順は同じ。※④の薄力粉にココアパウダーを加える。
- II. クリームを作る。
 - ⑦生クリームとグラニュー糖を混ぜ、ハンドミキサーでとろりとするまで泡立てる。
 - ⑧⑦にバニラエッセンスをたらし、香りをつける。
- III. ロールケーキを巻き上げる。
 - ⑨～⑫まで手順は同じ。

◎メモ

- ・板チョコレートをビターやミルクチョコなど、お好みでお使いください。
- ・ボウルに湯せんに当てながら泡立てることで、きれいに泡立ちます。



てんねろ
温帯の涼しい場所です。育ち、主に北海道で生産されています。日本で生産される砂糖の2/3がてんさい糖を原料に作られています。
▼グラニュー糖・上白糖・二温糖
てんさい(砂糖大根、ビート)の根からできる「てんさい糖」が原料
*三温糖は、上白糖を取り除いたものに糖液を加熱して作ったもの。茶褐色は加熱によりできた色なので、栄養成分は上白糖と同じです。

サトウキビ
熱帯や亜熱帯育ちで、日本では主に沖縄や鹿児島で生産されています。
▼さび砂糖・和三益・黒砂糖
サトウキビの茎からできる「甘藷糖」が原料
*和三益黒砂糖は、サトウキビを搾汁したときの含蜜糖が色のもとです。ミネラルやたんばく質を多く含んでいます。

砂糖の種類、ご存じですか？
砂糖は植物が持つ甘味成分で、「シロ糖」を取り出して結晶化させた甘味料です。原材料は二つ「サトウキビ」と「てんさい」があります。

ヘルシーごはん vol. 22

食べてみいや! 味てみいや!!

季節のフルーツをたっぷり！

オリジナルトライフル

イギリス発祥のスイーツとして有名な「トライフル」。
トライフルとは“有り合わせ”という意味で、スポンジケーキと冷蔵庫にある果物、クリームで簡単に作れるものです。好きな果物や旬の果物をセレクトし、オリジナルのトライフルを作ってみましょう。

◎材料(6人分)

牛乳	90cc
グラニュー糖	12g
薄力粉	12g
卵黄	1個
バニラエッセンス	適宜
プレーンヨーグルト	180g
スポンジケーキ	240g
いちご	120g
キウイ	60g
パイナップル	60g
ミント	適量

◎作り方

- I. カスタードクリームを作る。
 - ①牛乳をレンジで温めた後、グラニュー糖を入れて溶かす。
 - ②①に薄力粉と卵黄を入れて混ぜる(卵黄は①が冷めた後に入れる)。
 - ③②の容器にラップをかけ、レンジで40秒間加熱する。
 - ④③を混ぜた後、さらにレンジで30秒間加熱する。
 - ⑤④を混ぜた後、仕上げに20秒間レンジで加熱する。
 - ⑥⑤にバニラエッセンスを入れて香りを付ける。
- II. ヨーグルトカスタードクリームを作る(⑥を半分使用)。
 - ⑦⑥が冷めたら、プレーンヨーグルトを入れて混ぜ合わせる。
- III. トライフルを盛り付ける。
 - ⑧スポンジケーキを正方形に切る。
 - ⑨容器に⑧を入れ、ヨーグルトカスタードクリームとカスタードクリームをのせ、切ったフルーツとミントで形よく盛り付ける。

◎メモ

- ・スポンジケーキは、ホットケーキの生地を使ってもおいしく召し上がれます。
- ・カスタードクリームは「加熱」と「混ぜる」を繰り返すことで「もったり」と仕上げることができます。



“おやつ”にまつわる話
子どもにとって「おやつ」は食事の一環として捉え、3食では足りない栄養分を補充する意味を持っています。大人にとつては気分転換やリラクスのため、また、疲れたときの脳へのエネルギー補給には欠かせないものです。甘いものは魅力的で、食事でおなかがいっぱいになつていてもデザートなら“別腹”。おいしく食べることができますよね。実は、この言葉の背景には、脳の巧

妙な仕組みが隠されています。
脳は食べ物が吸収されて血糖値が上昇してくると、満腹中枢の活動が上昇し、ブレーキがかかります。しかし、満腹中枢がおなかいっぱいになって食べ過ぎを抑えていても、甘くておいしい味覚情報が入ると、ブレーキで抑えきれず食べてしまいます。これが“別腹”です。満腹感ではなく、脳が決めているのです。

管理栄養士
にしもりみえ
西森美恵
管理栄養士であり、「高知県在宅保健活動者なでしこの会」副会長をはじめ、食育を考える地域活動栄養士の会「トマトの会」代表などを務める。食育を通じて、おいしく楽しく健康的な食生活の実践をめざし、地域に密着した栄養相談・料理講習会・講話などの活動を行っている。

豆腐にひと手間、おしゃれなイタリアンに

豆腐のイタリアン フレッシュトマトソース

豆腐のあっさりした味に、トマトの酸味とチーズの香りがベストマッチ。
スナップエンドウのシャキシャキした食感が味の表情を豊かにします。
ボリュームがありますが、とってもヘルシーなイタリアンです。

◎材料(2人分)

木綿豆腐……………1丁
塩・こしょう……………少々
小麦粉……………大さじ1/2
卵……………1個
顆粒コンソメ……………少々
粉チーズ……………大さじ1/2
オリーブオイル……………適宜
スナップエンドウ……………1/2本
トマト……………1個
ペビーリーフ……………適宜

◎作り方

- ①豆腐は縦1/2に切った後切り口を下にし、縦に4等分する。
- ②①の豆腐をクッキングペーパーに包み電子レンジに1分かけ水切りをする。
- ③②の豆腐に塩、こしょうをし、小麦粉をまぶしておく。
- ④卵をボールに入れ割りほぐし、顆粒コンソメ、粉チーズを入れさらに混ぜておく。
- ⑤フライパンにオリーブオイルを熱し、③の豆腐を④の卵液にくぐらせ並べ入れ、返しながらこんがりと焼き色を付ける。
- ⑥スナップエンドウはさっと塩ゆでにして、半分に切る。
- ⑦トマトは荒みじん切りにしておく。
- ⑧皿に、⑤の豆腐を並べ、⑦のトマトをかけ、⑥のスナップエンドウのをせ、ペビーリーフを飾る。

1人分
エネルギー 272kcal たんぱく質 19.1g 塩分 1.1g

◎メモ

- ・お好みで仕上げにオリーブオイルをかけてどうぞ。
- ・ペビーリーフの他に、ゆでたブロッコリーなどを使ってもOK。



ヘルシーごはん

vol. 23

食べてみい^みや! 味てみい^みや!!

とろける豆腐と辛さのハーモニー

麻婆豆腐

とろける豆腐の食感に豆板醤の辛み、炒めたひき肉のコク、
食欲を誘うにんにくと生姜の香り、そしてネギのシャキシャキ感が
食感にアクセントを加え、一口また一口と食べてしまいます。

◎材料(2人分)

豆腐……………1/2丁
ネギ……………30g
にんにく……………小さじ2
生姜……………小さじ2
ごま油……………小さじ1
豚ひき肉……………120g
豆板醤……………適宜
片栗粉……………小さじ1
—A—
水……………40ml
酒……………小さじ2
しょうゆ……………小さじ2
鶏ガラスープ顆粒……………2g
味噌……………小さじ2

◎作り方

- ①豆腐はさいの目切り、ネギは小口切りにする。
- ②にんにくと生姜はすりおろす。
- ③調味料Aはあわせておく。
- ④フライパンにごま油を入れて熱し、にんにくと生姜を入れて炒める。
- ⑤豚ひき肉を炒める。火が通ったら調味料Aを加え、豆腐を入れてひと煮立ちさせる。
- ⑥豆板醤とネギを入れる。味見をして、調整する。
- ⑦片栗粉は水でといっておき、最後に流し入れる。

1人分
エネルギー 265kcal たんぱく質 19.5g 塩分 1.5g

◎メモ

- ・豆腐の種類はお好みで。 ・豆板醤の量で辛さの調節ができます。
- ・ご飯にかけてもびったりです。



「豆腐」について知ろう

安くてヘルシー。でも、良質なたんばく質が豊富で栄養価の優れた豆腐。私の家の冷蔵庫では常備している食品です。
冷奴や湯豆腐のようにそのまま、また、料理をしてもおいしく食べられます。豆腐のことをよく知ると、もっと使いたくなるに違いありません。
今回は、豆腐をメインに使用した中華料理とイタリア料理をご紹介します。

豆腐の種類とその違い

豆腐の原料は大豆で、大豆を磨碎、加熱し、絞った豆乳を凝固させて作りますが、豆腐の種類によって栄養価もことなってくることをご存知ですか？

木綿豆腐…… 豆乳から上澄みを除いて重しをして作ったもの。
カルシウムは絹ごし豆腐の3倍、たんぱく質も少し多い。

絹ごし豆腐 … 豆乳全体を固めたもの。
ビタミンB群は木綿豆腐よりも多い。

おから ……… 豆腐を作る時に出るしぼりかす。
食物繊維が多く、タンパク質やカルシウムも多い。

	木綿豆腐	絹ごし豆腐	おから
エネルギー (kcal)	72	56	111
たんぱく質 (g)	6.6	4.9	6.1
カルシウム (mg)	120	43	81
食物繊維 (g)	0.4	0.3	11.5

(豆腐 100g 中) 五訂日本食品標準成分表より

豆腐(大豆)の

栄養注目成分

イソフラボン

女性ホルモンのエストロゲンと似た働きをする作用があり、植物エストロゲンとも呼ばれています。
エストロゲンには骨からカルシウムが溶け出るのを防ぐ働きや、イライラしたりのぼせたりする不快な症状を抑える働きがあります。

大豆サポニン

強い抗酸化作用があります。また、中性脂肪を低下させ、肝機能の障害を改善する効果があるといわれています。



管理栄養士
にしもりみ
西森美恵

管理栄養士であり、「高知県在宅保健活動者なでこの会」副会長をはじめ、食育を考える地域活動栄養士の会「トマトの会」代表などを務める。食育を通じて、おいしく楽しく健康的な食生活の実践をめざし、地域に密着した栄養相談・料理講習会・講話などの活動を行っている。

うまみとコクのきいた、優しい味わいの丼

鶏ごぼう丼

鶏肉のうまみがきいた優しい味わいに、ごぼうとねぎのシャキシャキした食感がアクセントを加えます。
七味唐辛子をきかせて、違った味を楽しむこともできます。

◎材料(1人分)

鶏もも肉……………60g
ごぼう……………小1/6本(30g)
にんじん……………1/10本(15g)
ねぎ……………5g
サラダ油……………少々
だし汁……………70ml
七味唐辛子……………少々
ごはん……………180g
—A—
しょうゆ……………小さじ1強
砂糖……………小さじ1弱
みりん……………小さじ1/2

◎作り方

- ①鶏もも肉は、一口大のそぎ切りにする。ごぼうはささがきにして、水にさらす。にんじんは短冊切り、ねぎは小口切りにする。
- ②鶏もも肉、ごぼう、にんじんを油で炒めて、だし汁・Aの調味料を入れて煮る。仕上げにねぎを入れる。
- ③どんぶりにごはんを盛り、②をかけて、好みで七味唐辛子をふる。

1人分

エネルギー 474kcal
たんぱく質 16.4g 塩分 1g

バランスのいい組み合わせ例

- ・鶏ごぼう丼
- ・青菜のからし和え
- ・春菊とえのきのスープ
- ・ポテトサラダ

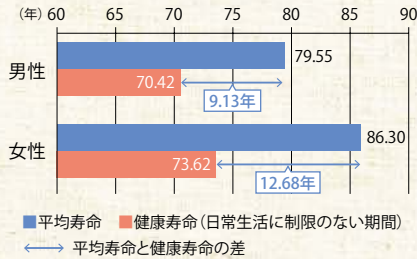
◎メモ

- ・ねぎを追加してかけてもいいですね
- ・塩分控えめで食物繊維も多く、体にもやさしい丼です



管理栄養士
にしもり み え
西森美恵

管理栄養士であり、「高知県在宅保健活動者なでこの会」副会長をはじめ、食育を考える地域活動栄養士の会「トマトの会」代表などを務める。食育を通じて、おいしく楽しく健康的な食生活の実践をめざし、地域に密着した栄養相談・料理講習会・講話などの活動を行っている。



資料:平均寿命(平成22年)は、厚生労働省「平成22年完全生命表」健康寿命(平成22年)は、厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

最近、「健康寿命」という言葉をよく聞くようになりました。
健康寿命とは、日常的な介護に頼ることなく、心身ともに健康で暮らすことができる期間を言います。平均寿命と健康寿命の差は、平成22年で男性9・13年、女性12・68年という結果が出ています。食事の取り方は、この健康寿命の延伸に大きく関わってきます。おいしく食事を取り、健康寿命を伸ばしましょう。

健康寿命と食事

ヘルシーごはん vol. 24

食べてみい^みや!味てみい^みや!!

食欲そそる香りと滑らかな口当たりの丼

炒めじゃこと豆腐の丼

食欲をそそる炒めたねぎとごま油の風味、豆腐がクリーミーな食感を演出します。
青じその清涼感で後味がさっぱりするので、食欲がないときでも食べやすい丼です。

◎材料(1人分)

ねぎ……………10g
サラダ油……………小さじ1強
ちりめんじゃこ……………30g
ごはん……………180g
絹ごし豆腐……………75g
かつお節……………少々
ごま油……………少々
しょうゆ……………小さじ1/2
青じそ……………1/2枚

◎作り方

- ①ねぎは大きめの小口切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、ねぎを炒める。ねぎの香りがしてきたら、ちりめんじゃこを入れさらに炒めておく。
- ③ごはんを盛り、その上に一口大に切った豆腐をおき、②を盛りつける。
- ④③にかつお節をのせ、ごま油としょうゆをかけ、せん切りにした青じそを飾る。

◎メモ

- ・ごま油をラー油に変えて、辛味を加えてもいいですね。
- ・ちりめんじゃこを「かちりちりめんじゃこ」に変えると、歯ごたえが増します。

バランスのいい組み合わせ例

- ・炒めじゃこと豆腐の丼
- ・キュウリの即席漬け
- ・きのこ汁
- ・カラフルピーマンと豚肉のみそ炒め



さっと炒めて手軽に美味しく!

きのこカラーピーマンの バターじゃうゆ炒め

バターとしょうゆの香りが食欲を誘います。
ピーマンがシャキシャキ、ぶなしめじはこりこりして食感が楽しめます。
それぞれのピーマンが彩りと味を演出します。

◎材料(2人分)

ピーマン(赤)……………1/2個
ピーマン(黄)……………1/2個
ピーマン(緑)……………1/2個
ぶなしめじ……………100g
サラダ油……………小さじ1
バター……………小さじ2
酒……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ2
こしょう……………少々

◎作り方

- ①ピーマンをそれぞれ1センチ幅の線に切っておく。
- ②ぶなしめじの石づきを取り小房に分ける。
- ③フライパンにサラダ油とバターを入れ、①を炒め、②を入れる。火が通ったら酒としょうゆ、こしょうで味を調える。

◎メモ

- ・ぶなしめじを別のきのこ(エリンギやまいたけなど)に変えたり、別のきのこを追加してもいいですね。
- ・ペーコンやソーセージを加えてもいいいです。
- ・とろけるチーズをかけると、うまみとコクが増します。

1人分

エネルギー 92.5kcal
たんぱく質 1.9g 塩分 1.1g



1人分

エネルギー 272kcal たんぱく質 6.2g 塩分 0.7g

ひと手間と新しょうがをきかせたお手軽レシピ

新しょうがときのこのごはん

まいたけのうまみがきいた優しい味付けに、
新しょうがの鼻に抜ける辛みと香りがアクセントを加え、食欲を誘います。
まいたけのこりこりと、しょうがのシャキシャキした食感がリズムを加えます。

◎材料(5人分)

新しょうが……………80g
油揚げ……………1枚
まいたけ……………200g
米……………2合
薄口しょうゆ……………大さじ2弱
酒……………大さじ1
昆布……………1枚

◎作り方

- ①新しょうがを千切りにし、熱湯にさっとぐらす。
- ②油揚げを小口切りにする。
- ③まいたけを小房に分ける。
- ④米を洗い分量の水を入れ、薄口しょうゆと酒、昆布、①～③を入れ普通に炊く。

◎メモ

- ・まいたけの他に別のきのこを追加してもいいですね。
- ・仕上げに青じそをのせると見た目にも良く、清涼感が増します。
- ・にんじんを加えると、彩りがきれいになります。

◎ピーマン

ビタミンCを多く含み、抗酸化作用があります。カラーピーマンには緑のものよりさらに多くの抗酸化作用があります。

◎しょうが

味のアクセントや風味づけに使用されるしょうが。辛み成分であるジンゲロールとショウガオールには冷え性を改善したり、体の代謝を高め、免疫力を正常に戻す力があります。

◎かぼちゃ

かぼちゃの黄色い色は紫外線から体を守るβ-カロテンによるもので、抗酸化作用があります。また、老化防止のビタミンEを多く含みます。一冬至には「かぼちゃ」これは、ビタミン不足にならないようにするためといわれます。

◎きのこ

食物繊維が豊富で動脈硬化予防や便秘解消にも効果的なきのこは、低エネルギーなので減量にぴったりです。また、うまみ成分を豊富に含むため、それを利用しておいしい減塩料理にも最適です。

がんを予防するβ-グルカンを豊富に含みます。

今回のレシピで使う
野菜の力

ヘルシーごはん vol. 25

食べてみい^みや! 味てみい^みや!!

彩り豊かなボリューム満点サラダ

かぼちゃと豚しゃぶの グリーンサラダ

かぼちゃやレタス、パプリカが彩る目にも楽しいサラダです。
かぼちゃの甘みと焼き目の香ばしさが豚しゃぶのうまみに表情を付け、
リーフレタスとパプリカのシャキシャキした食感がアクセントを加えます。

◎材料(2人分)

かぼちゃ……………80g
塩・こしょう……………少々
油……………適宜
酒……………少々
豚肉(しゃぶしゃぶ用)……………80g
リーフレタス……………60g
サラダ菜……………20g
パプリカ(赤)……………10g
パプリカ(黄)……………10g
ごまドレッシング……………大さじ1

◎作り方

- ①かぼちゃを薄切りにし、塩・こしょうを少々ふる。油をひいたフライパンでこんがり焼く。
- ②鍋に湯を沸かして酒を加える。しゃぶしゃぶ用の豚肉をさっとゆで、水にとって冷まし、ざるにあげておく。
- ③リーフレタスとサラダ菜を大きめにちぎっておく。
- ④パプリカを細切りにする。
- ⑤皿に①～④の材料を盛り付け、ごまドレッシングをかける。

◎メモ

- ・ごまドレッシングをボン酢に変えてもいいですね。
- ・水菜や薄くスライスした玉ねぎを加えてもいいです。



免疫力アップで 秋バテ知らず

今年の夏は記録的な猛暑が続き、四十万市では気温41度を観測し、国内観測史上最高を更新したことも話題になりました。そういった影響でしようか、今年は聞きなれない「秋バテ」という言葉をよく耳にします。
今回は、「秋バテ知らず」。免疫力を効果的に上げる食材を使ったメニューをご紹介します。

「秋バテ」には次のようなものが
あげられます

- 気温の劇的な変化などに体が対応しきれなくなり、体調を崩す。
- 雨の日や台風などの気圧の乱れにより、頭痛や目まいなどが起こる。
- 秋になっても夏の習慣が抜けず、冷たいものを飲んだり薄着のまままで過ごしたりすることから、疲れが出やすくなる。

秋バテを防ぐためには、まずは規則正しい生活習慣をすることが大切です。体調を崩しやすい季節の変わり目では、規則正しい生活を心掛けることによって自律神経も安定し、良い睡眠が取れるようになります。

- 1日3食、規則正しく食べる。温かい食事をとる。
- ウォーキングなどの運動をし、適度に汗をかく。
- 寒かったり暑かったりする時期なので、上着を1枚用意し温度調節ができる服装で出かける。
- お風呂で半身浴をする。

秋バテにかかわらず、体調が悪くなると免疫力も落ちてきます。普段から免疫力を上げる生活することが大切です。
免疫力とは、自分自身の体を守る力であり、普段の食事でも免疫力に大きく影響します。

しょうがの即席スープ

材料をおわんに入れ、熱湯を注ぐだけのお手軽なスープです。
和風と中華風で味の異なるスープ。味の決め手はともに「しょうが」ですが、チューブ入りのしょうがでも代用できるので、すぐに作れます。



お湯を注ぐ前▶



しょうがの香り漂うみそ汁 わかめと しょうがのみそ汁

◎材料(1人分)
ねぎ……………2g
すりおろししょうが……………小さじ1/2
乾燥カットわかめ……………小さじ1
手まり麩……………3個
みそ……………大さじ1/2
花かつお……………適宜

◎作り方
①ねぎは小口切りにする。
②材料を全ておわんに入れ、150mlの熱湯を注ぐ。

◎メモ
・宗田節を使うとさらにおいしくなります。
・手まり麩を使うことにより彩りが良くなります。

1人分
エネルギー 41kcal たんぱく質 3g 塩分 1.2g

しょうがの辛みが効いた中華風スープ

ジンジャー 春雨スープ

◎材料(1人分)
春雨……………3g
しょうが……………10g
ねぎ……………2g
桜エビ……………大さじ1/2
鶏がらスープ……………小さじ1
塩・こしょう……………少々

◎作り方
①春雨は3cmの長さに切っておく。
②しょうがはせん切り、ねぎは小口切りにする。
③材料を全ておわんに入れ、150mlの熱湯を注ぐ。

◎メモ
・わかめを入れてもいいですね。
・仕上げにごまを散らしてもいいですね。

1人分
エネルギー 24kcal たんぱく質 1.9g 塩分 0.9g

ヘルシーごはん vol. 26

食べてみい^みや! 味てみい^みや!!

寒い時期にぴったりの体の芯から温まるスープ

豚キムチチゲ

キムチとごま油の香りが食欲を誘います。隠し味のみりんが利き、うまみを増しています。
豚肉のコクとうまみやキムチの辛さなど素材の魅力が口の中に広がり、一口また一口と食べてしまいます。

◎材料(2人分)
豚もも肉……………100g
木綿豆腐……………1/2丁
白ねぎ……………1/2本
ねぎ……………5g
白菜キムチ……………120g
ごま油……………大さじ1
塩……………少々
みりん……………小さじ1
水……………500ml

◎作り方
①豚もも肉は食べやすい大きさに切っておく。
②豆腐は大きめに切っておく。
③白ねぎは1cmの斜め切り、ねぎは小口切りにしておく。
④鍋にごま油を熱し、キムチと①を入れ、さっと炒める。
⑤④に水、塩、みりんを入れ、さらに②を入れて煮る。
⑥器に盛り、ねぎを散らす。

◎メモ
・塩をみそに変えてもいいですね。(みその分量は小さじ1)
・キムチを多くしたり、キムチのもとや豆板醤を加えると辛みが増します。
・材料にきのこ類や他の野菜を加えてもいいですね。

1人分	エネルギー 265kcal たんぱく質 17.4g 塩分 3g
-----	------------------------------------



あったかスープで
ぽっかぽか

寒くなりました。この時期になると風邪がはやり体調を崩したりしやすくなります。
身近でできる風邪の予防には「うがい」や「手洗い」などがありますが、風邪をひいたかと思ったときは、温かくしてゆつくり休みましょう。今回は、体の中から温まるスープをご紹介します。

体調が悪いと思った時の食事は、消化が良くエネルギー源となる糖質が多い主食をしっかりと取り体力をつけることが大切です。併せて、免疫力を高めるたんぱく質やビタミンCを取りましょう。のどが痛いときなどは、ビタミンAが粘膜の修復をしてくれます。

抗菌作用でウイルス感染を防いだり、全身の血行を良くしてくれる食品（しょうがやねぎ、にんにくなど）も料理に活用しましょう。

主 食…ご飯やパン、麺類など
たんぱく質…肉・魚は消化の良いもの、卵、豆腐など
ビタミンC…野菜、果物、芋など
ビタミンA…にんじん、かぼちゃなど（緑黄食野菜）

風邪をひいたときは

過労や睡眠不足にならないように注意して、ゆつくり休みましょう

●熱があって食欲のないとき
飲み物・スープ・ゼリーなど
●食欲がでてきたら
おかゆ、(柔らかい) うどん、いも、かぼちゃ、バナナなど
●次に
たんぱく質：卵、豆腐、白身魚、ささみなど
ビタミン類：にんじん、キャベツ、ブロッコリーなど



にし もり み え
管理栄養士 西森美恵
管理栄養士であり、「高知県在宅保健活動者なでしこの会」副会長をはじめ、食育を考える地域活動栄養士の会「トマトの会」代表などを務める。食育を通じて、おいしく楽しく健康的な食生活の実践をめざし、地域に密着した栄養相談・料理講習会・講話などの活動を行っている。

へお湯を注ぐ前



さっぱりした味わいのスイーツ

抹茶あんみつ

抹茶の苦味と粒あんの甘味がハーモニーを奏です。白玉団子のもちもちと寒天のこりこりとした食感が楽しいスイーツです。
抹茶ソースや粒あんを寒天とかき混ぜてお召し上がりください。

◎材料(5人分)

粉寒天……………4g
水……………500ml
砂糖……………大さじ1
—抹茶ソース—
抹茶……………6g
砂糖……………20g
お湯……………100ml
—白玉団子(15個)—
白玉粉……………50g
水……………50ml
—飾り—
粒あん……………75g
キウイ……………1個
みかん(缶詰)……………10房

◎作り方

- ①鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にし、2分ほどかき混ぜる。
 - ②①に砂糖を入れ、火を止める。
 - ③水を張ったボールに鍋を入れ、②の粗熱を取る。
 - ④器に流し入れ、冷やし固める。
- 抹茶ソース**
- ⑤抹茶と砂糖を入れてよく混ぜ、お湯を注ぎさらに混ぜる。
 - ⑥茶こしでこして粗熱を取る。
- 白玉団子**
- ⑦ボウルに白玉粉を入れ、水を少しずつ加えながら耳たぶくらいの柔らかさになるようにこねる。
 - ⑧鍋に湯を沸かし、⑦で15個の団子を作り、ゆでる。
 - ⑨団子が浮いてきたら、冷水に取り冷やす。
 - ⑩④の寒天の上に、抹茶ソースを流し入れ、中心に粒あんを丸め飾り、周りに白玉団子とキウイ、みかんを飾る。

◎メモ

- ・飾りの果物を季節に応じて変えると楽しいですね。
- ・生クリームやアイスクリームを添えてもいいですね。

1人分	エネルギー 113kcal たんぱく質 1.8g
-----	-----------------------------



管理栄養士
にしもり みえ
西森美恵

管理栄養士であり、「高知県在宅保健活動者なでこの会」副会長をはじめ、食育を考える地域活動栄養士の会「トマトの会」代表などを務める。食育を通じて、おいしく楽しく健康的な食生活の実践をめざし、地域に密着した栄養相談・料理講習会・講話などの活動を行っている。

食べてみい^みや! 味てみい^みや!!

相性ぴったりのかぼちゃと小豆のスイーツ

かぼちゃと小豆のようかん

裏ごししたことにより得られる滑らかな口当たりのかぼちゃのようかんと、小豆の食感が楽しい粒あんのようかん。それぞれの味わいや二つ合わせた味わいで3種類の味が楽しめるようかんです。

◎材料(10人分)

かぼちゃ……………300g
粒あん……………200g
粉寒天……………4g
水……………400ml
砂糖……………25g

◎作り方

- ①かぼちゃは、皮と種を除き適当な大きさに切り、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ②①をつぶし、砂糖を入れ混ぜる。
(裏ごしをするときれいになる)
- ③粒あんを電子レンジで30秒間温める。
- ④鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にし、2分ほどかき混ぜる。
- ⑤火を止め、④の寒天液150mlと粒あんをよく合わせて、型に流す。
- ⑥残りの寒天液に②を加えよく混ぜ、⑤の上に流し冷蔵庫で冷やし固める。

◎メモ

- ・かぼちゃに入れる砂糖の量は、かぼちゃの甘みで調整します。
- ・かぼちゃに牛乳を少し加えるとコクが出ます。
- ・かぼちゃをサツマ芋に変えるなどのアレンジも楽しめます。



簡単栄養メモ

- 小豆**… あんこや赤飯などに使われ、主成分はでんぷんとタンパク質でビタミンB1が多く、疲れを取るなどの働きがあります。また、皮に含まれるサポニンは便通を良くし強力な利尿作用があります。
- 寒天**… 天草やオゴノリなどの紅藻類から作られており、80%以上が良質の食物繊維からできています。
- かぼちゃ**… ビタミンとミネラルを豊富に含み、特にβ-カロテンの抗酸化作用は注目です。冬至にかぼちゃというのも免疫力を高め風邪をひきにくいということからです。
- 抹茶**… お茶の葉の粉末をそのまま食べることになるので、ビタミンや食物繊維も豊富で栄養満点です。

食べてみい^みや! 味てみい^みや!!

夏の食中毒に注意!!

梅雨時から10月ごろまでは高温多湿な状態が続く、食中毒が多く発生します。

「若いから」「元気だから」といつても油断は大敵。夏バテで疲れがたまっているときは免疫力が下がっています。そういったときは食中毒にかかるリスクが大きく、症状も悪化しがちです。

食中毒を起こす細菌は食べ物に付

着していても、食べ物の見た目や味は変わらず、臭いもしません。また、調理した後、室温に食べ物を放置しておくと、細菌が増殖し食中毒を起こしてしまふことがあります。

食事の準備をするときには、細菌を「付けない」「増やさない」、加熱等で「やつける」を心掛け、食中毒を防ぎましょう。

夏の食中毒予防には

- 買い物では新鮮なものを選び、買い物袋に氷やドライアイスを入れ、寄り道しないで真すぐ帰る。
- 調理器具はきれいに洗って乾燥させる。タオルやスポンジも清潔なものを使う。
- 肉を切ったまな板で生野菜などを切らないようにする。

特に気を付けること

- 料理や食事の前は必ず手洗いをする。
- 作り置き料理はもう一度加熱してから食べる。
- 残った料理は清潔な容器に入れて冷蔵庫で保存する。
- 時間がたった料理は捨てる。

みそが風味を演出する一品

バンバンジー
和風棒棒鶏

焦がした皮の香ばしさがより一層引き立てるごまのみその香り。それが鼻に抜けると口の中には鶏肉とみそのうまみが広がります。みそが効いたごまだれはキュウリにもよく合います。

◎材料(2人分)

鶏もも肉……………200g
おろしにんにく……………少々
塩……………1g
砂糖・こしょう……………少々
酒……………50ml
水……………50ml
キュウリ……………1/2本
トマト……………1/4個
—ごまだれ—
白練りごま……………小さじ1と1/2
みそ……………小さじ2
酢……………小さじ2
しょうゆ……………小さじ1
ごま油……………小さじ1
砂糖……………少々

◎作り方

- ①鶏もも肉はおろしにんにくをすり込み、塩、砂糖、こしょうを振っておく。
- ②フライパンに酒と水を入れ、煮立ったら①を皮を下にして入れ、ふたをして弱火にする。12～15分ほど蒸し煮にし、冷ましておく。
- ③キュウリは長さを半分に切り、ピーラーで削るように切る。
- ④トマトは薄切りにする。
- ⑤②を1cmのそぎ切りにする。
- ⑥ごまだれを分量の調味料を合わせて作る。
- ⑦キュウリとトマトを皿に飾り付け、⑤を置き、ごまだれをかける。

＊鶏肉の表面をバリッとさせたい場合は、②の蒸し煮にするとき、水分がなくなりバリツとしたところで火を止める。

◎メモ

- ・よりヘルシーにしたいときは、むね肉やささ身を使うとよいでしょう。
- ・ごまだれに好みでラー油を加えて、ピリツとさせるのもいいですね。

	1人分
エネルギー	268kcal
塩分	1.5g

風味豊かなイタリア風オムレツ

トマトとキノコのチーズオムレツ

卵のやさしい味わいにチーズのコクとうまみ、トマトの酸味とイタリアンパセリの清涼感が演出を加えます。シメジやマッシュルーム、トマトの食感が楽しい具だくさんのオムレツです。

◎材料(2人分)

シメジ……………30g
マッシュルーム……………30g
イタリアンパセリ……………15g
ミニトマト……………6個
卵……………3個
ピザ用チーズ……………40g
塩……………1g
こしょう……………少々
オリーブオイル……………大さじ1
—付け合わせ—
ズッキーニ……………40g
オリーブオイル……………適宜
塩・こしょう……………少々

◎作り方

- ①シメジは石づきを取り小房に分ける。
- ②マッシュルームは薄切りにする。
- ③イタリアンパセリはちぎっておく。
- ④ミニトマトは4等分に切る。
- ⑤ボールに卵を割り入れて溶きほぐした中に、①～④、チーズを入れて混ぜ、塩、こしょうで味を調える。
- ⑥フライパンにオリーブオイルを熱し、⑤を流し入れ、オムレツを作る。
- 付け合わせ—
⑦ズッキーニを輪切りにする。
- ⑧フライパンにオリーブオイルをしき、⑦を入れ、塩・こしょうをしてさっと炒める。

◎メモ

- ・好きなキノコを使ってアレンジが楽しめます。
- ・ハムや炒めたひき肉、ジャガイモなどを入れてもいいですね。
- ・ピザ用チーズはとろけるチーズで代用できます。



管理栄養士
にし もり み へ
西森美恵

管理栄養士であり、「高知県在宅保健活動者なでこの会」副会長をはじめ、食育を考える地域活動栄養士の会「トマトの会」代表などを務める。食育を通じて、おいしく楽しく健康的な食生活の実践をめざし、地域に密着した栄養相談・料理講習会・講話などの活動を行っている。



揚げ鶏の香味ねぎソース

下味のみ付けた空揚げにソースをかけるだけの簡単レシピですが、食欲を誘うねぎソースの香りと、鶏のうまみとソースの甘酸っぱさがからんだ味わいに箸が止まりません。

◎材料(3人分)

鶏もも肉……………1枚(280g)
塩……………少々
酒……………小さじ1
かたくり粉……………大さじ2
揚げ油……………適宜
ミニトマト……………1と1/2個
レタス……………30g
—ねぎソース—
ねぎ……………30g
鷹の爪……………1本
油……………大さじ1
—A—
しょうゆ……………大さじ1
酢……………大さじ1
みりん……………小さじ1
砂糖……………大さじ1
おろしにんにく……………小さじ1
おろししょうが……………小さじ1

◎作り方

- ①鶏もも肉は切り込みを入れ薄く開き、塩、酒を振り下味を付ける。
- ②ねぎは小口切りに、鷹の爪は種を除き刻んでおく。
- ③調味料Aを合わせておく。
- ④フライパンに油と②を入れて熱し、香りが出たら③を入れる。さっと沸いたら火を止めておく。
- ⑤①にかたくり粉をまぶし、揚げ油でカリッとすまで揚げる。
- ⑥ミニトマトを4等分に切り、レタスをちぎり、皿に添える。
- ⑦⑤が熱いうちに切り分け皿に盛り、④をかける。

1人分
エネルギー 372kcal 塩分 1.3g

◎メモ

- ・鷹の爪の量で辛味の調整ができます。
- ・酢を黒酢に変えてもいいですね。



管理栄養士
にしもり 美恵
西森美恵

管理栄養士であり、「高知県在宅保健活動者なでしこの会」副会長をはじめ、食育を考える地域活動栄養士の会「トマトの会」代表などを務める。食育を通じて、おいしく楽しく健康的な食生活の実践をめざし、地域に密着した栄養相談・料理講習会・講話などの活動を行っている。

- 冷蔵庫に入れて解凍すると、時間は掛かるがドリップ(栄養成分やうまみが含まれる汁)が出にくい。
- 薄く平らにすると冷凍、解凍が速くできる
- 鮮度を保つため急速冷凍を心掛ける
- 急速冷凍をするにはアルミトレーに載せるとよい(アルミは熱伝導がよい)
- フリーザーバックなどを利用し、密封して空気に触れないようにする
- 1回分ずつラップ等に小分けする

肉の冷凍保存と解凍

- 牛肉：必須アミノ酸をバランスよく含む良質のタンパク質が豊富。鉄も多く含まれ貧血予防に効果的
- 豚肉：エネルギー代謝を助け疲労回復に効果のあるビタミンB1が豊富。自律神経のバランスを整え、ストレス回復に効果的
- 鶏肉：脂質が少なくビタミンAが豊富。手羽先にはコラーゲンもたっぷり含まれている

肉の種類と栄養

食べてみいや! 味てみいや!!

梅の酸味が効いたさっぱりとした一品

長芋入り豚肉と野菜の梅みそ炒め

長芋の焼き目の香ばしさと豚肉のうまみを、みその味わいと梅の酸味が包み込みます。長芋のシャキシャキとした食感や、パプリカとサヤ豆の彩りが楽しい一品です。

◎材料(2人分)

長芋……………200g
サヤ豆……………100g
パプリカ……………20g
豚もも肉……………120g
梅干し……………1個
油……………適宜
—A—
酒……………大さじ1
砂糖……………大さじ1/2
しょうゆ……………小さじ1/2
みそ……………大さじ2/3

◎作り方

- ①長芋は3cmの長さで厚めの拍子切りにする。
- ②サヤ豆は3cmの長さに切り、パプリカは千切りにする。
- ③豚もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ④梅干しは種を除いて包丁で粗くたいておく。
- ⑤調味料Aを合わせておく。
- ⑥フライパンに油をしき火にかけ、①をこんがりするまで焼き、取り出しておく。
- ⑦フライパンで②～③を炒め、火が通ったら⑥をフライパンに戻し、④～⑤を加えてさっと混ぜ味を調える。

◎メモ

- ・長芋は焼き目の加減でお好みの食感が楽しめます。シャキシャキさせたいときは焼き目を甘く、ホクホクさせたいときは焼き目を強くします。
- ・今回はサヤ豆ですが、チンゲン菜や小松菜、時期によってはシントウなどを使ってもいいですね。

働き盛りのころは、循環器疾患(動脈硬化や心臓病など)を予防するためにバランスの取れた食事に重点を置くことが大切ですが、高齢期になってもメタボ予防のために、コレステロールやカロリーの取り過ぎを気にして肉や脂を控えるという方も多いのではないのでしょうか?しかし、介護予防の観点から考えると、肉などのタンパク質をしっかり取ることが大切になってきます。タンパク質が足りなくなりアルブミン値が下がると低栄養を引き起こし、筋肉の減少や免疫機能の低下、血管がもろくなるといったことが起こります。低栄養は老化を促進する原因とも考えられます。積極的に肉を食べ、バランスの良い食生活を送ることで老化を防ぎ、健康長寿をめざしましょう。

※注意※病気などにより食事制限のある方は主治医の指示に従って管理してください。

メタボ予防のために肉料理を敬遠していませんか?



魚介のうまみがあふれる一皿

野菜たっぷり白身魚の アクアパッツア

アクアパッツアにさんしょうを使った一皿。ニンニクとさんしょう、
魚介の香りが食欲をそそり、具材それぞれの色合いや食感が楽しめます。
魚介のだしが効いたソースをからめてお召し上がりください。

◎材料(2人分)

たい(白身魚切り身) ……160g
アサリ(殻付き) ……160g
シメジ ……60g
ブロッコリー ……80g
ミニトマト ……8個
ニンニク ……1かけ
玉ねぎ ……80g
オリーブオイル ……大さじ1/2
白ワイン ……50ml
水 ……100ml
こしょう ……少々
さんしょう ……少々

◎作り方

- ①アサリは砂を抜き、こすり合わせ水洗いをしておく。
- ②シメジは小房に分ける。ブロッコリーは食べやすい大きさに、ミニトマトは半分に切っておく。
- ③ニンニクをスライスする。
- ④玉ねぎは大きめの線に切る。
- ⑤フライパンにオリーブオイルと③を入れ火にかけ、④を炒め、たいを入れ両面をカリッと焼く。
- ⑥⑤に①と白ワインを入れ、アルコールが飛んだら、②と水、こしょう、さんしょうを入れ、ふたをし蒸し煮にする。
- ⑦野菜が軟らかく蒸せたら火を止める。

1人分

エネルギー 252kcal
塩分 0.5g

◎メモ

- ・今回はタイを使用しましたが、タラやスズキなど白身魚であれば料理に合います。
- ・さんしょうは最近注目されている香辛料で、フランス料理やイタリア料理でも有名なシェフが隠し味で使用しています。



管理栄養士
にしもり
西森 美恵

管理栄養士であり、「高知県在宅保健活動者なでしこの会」副会長をはじめ、食育を考える地域活動栄養士の会「トマトの会」代表などを務める。食育を通じて、おいしく楽しく健康的な食生活の実践をめざし、地域に密着した栄養相談・料理講習会・講話などの活動を行っている。

基本のだしの取り方

- 材料 削り節…20～30g
水…1.8ℓ

水を沸騰させ、火を止めてから削り節を入れる。そのまましばらくおき、ざるなどでこす。昆布や煮干しで取る方法もありますが、より塩分を少なくするにはかつおの削り節がおすすめです。

減塩でもおいしく食べるためには、食材選びと調味料の使い方を覚えることが重要です。塩分を利かさなくてもおいしい味付けを工夫しましょう。まずは、うまみ成分たっぷりのだしをしっかり取り、おいしい汁物や煮物などを作りましょう。次に塩分の多い食品を避け、野菜をたっぷり取るようにしましょう。

今回の料理は、味付けに塩やしょうゆ、みそなどを使わず、ナッツやベーコン、ごま油のうまみを使った炒め物と、魚介と野菜のうまみを使ったアクアパッツアの二品です。

ヘルシーごはん

vol. 30

食べてみい^みや! 味てみい^みや!!

ほのかな塩気が素材の味を引き立てる

小松菜とカシューナッツのカリカリベーコン炒め

ベーコンから出る塩気が小松菜とカシューナッツの甘味を引き立たせ、飽きのこない優しい味わいを演出します。小松菜がシャキシャキ、カシューナッツはコリコリと食感が楽しい一品です。

◎材料(2人分)

小松菜 ……200g
カシューナッツ ……30g
ベーコン ……30g
ごま油 ……小さじ2
こしょう ……少々

◎作り方

- ①小松菜はよく洗い、3cmに切る。
- ②カシューナッツは粗く刻んでおく。
- ③フライパンにベーコンを入れ、カリカリになるまで炒め、一度出しておく。
- ④③のフライパンにごま油をひき、①と②を入れさっと炒める。
- ⑤④に③を加えて混ぜ、こしょうで味を調え、火を止める。

◎メモ

- ・こしょうを黒こしょうに変えると味と香りが引き立ちます。
- ・小松菜をチンゲン菜に、カシューナッツをクルミやアーモンドに変えたりとアレンジが楽しめます。



減塩でもおいしい料理

あなたの血圧はどれくらいでしょうか？
高血圧の原因は、塩分の取り過ぎ・肥満・飲酒・たばこ・ストレス、そして遺伝などがあります。高血圧は自覚症状がありません。しかし放っておくと動脈硬化が進み、その結果、脳卒中や心臓病につながることも少なくありません。

ん。また、新たな国民病といわれる慢性腎臓病（CKD）を引き起こす原因になることもあります。
高血圧を予防するためには、普段の血圧に関心を持つことが大事です。家庭血圧(※)を測り、自分の血圧をチェックしましょう！

※家庭血圧

血圧は変動が大きいものであり、例えば健診時においても緊張等により値が高くなる場合があります。本来の血圧値を把握するためにも、毎日、安定した条件（静かで適当な室温等）で測定した家庭血圧の値を参考にすることが望ましいです。

＜家庭血圧の基準＞

