



ヘルシーごはん
食べてみいや! 味てみいや!!



—総集編—
(vol.1～54)



「ヘルシーごはん たべてみいや！味てみいや！！－総集編－」 発刊

「季節感があり 簡単にできる おいしいレシピ」をテーマにヘルシーごはんのページを担当させてもらっています。

毎日の食事は大きな楽しみであるとともに、その食べ方によっては健康に大きな影響を与えるものでもあります。生活習慣病を予防し、健康長寿を目指すことは、運動やバランスの良い食事に関心を持つことから始まるのではないのでしょうか。

「今日は何を作ろうかな」というとき、このレシピ集を参考にさせていただくことがあれば幸いです。

管理栄養士 にしもり み え 西森 美恵

管理栄養士であり、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。



vol.1 食育って？地産地消って？

「牛乳が入ったさつまいもの金時ごはん」／「さばの竜田揚げ高知野菜添え」

vol.2 暮れからのお正月の食生活をリセット!!

「大根のごちそうさっぱりサラダ」／「ゆず味噌田楽」

vol.3 近頃気になる「外国産」

「まめ・豆 お団子バリエーション」／「いろいろ豆と野菜のスープ」

vol.4 おいしく食べて夏も元気!!

「野菜いっぱい豆腐のサラダ酢味噌ソースかけ」／「たっぷり野菜のラタトゥイユ」

vol.5 おなかにやさしい秋のスイーツ

「さつまいの和菓子」／「りんごの蒸しケーキ」

vol.6 お鍋の季節

「ロール白菜入りカレースープ」／「大根の肉巻ききのこソース」

vol.7 子どもといっしょにクッキング

「あんかけチャーハン」／「ワンタンスープ」

vol.8 高齢期もしっかり食べて元気長寿!!

「豚肉のソテーたっぷりきのこあんかけ」／「ささみの梅しそロール」

vol.9 日本人の主食「米」を見直そう!!

「手まり寿司」／「玄米変わりおにぎり」／「菜包みごはん」

vol.10 子どもと一緒に手軽にランチ!!

「ツナと冬野菜の和風グラタン」／「小松菜と油揚げの煮びたし」／「シーフードの手づくりトマトスパゲティ」

秋になると脂がのっておいしくなりますよ

さばの竜田揚げ高知野菜添え

旬の食材

さば

■材料 (4人分)

さば・・・60gを4切れ
下味
おろし生姜・・・15g (1かけ)
しょうゆ・・・大さじ1弱
酒・・・大さじ1弱
片栗粉・・・適宜
揚げ油・・・適宜
高知野菜・・・適宜
(ほうれん草、しめじ、かぼちゃなど)
だし割りしょうゆ・・・適宜
(しょうゆ1:だし汁1)

■作り方

- ①さばは3枚におろし、そぎ切りにする。
- ②おろし生姜、しょうゆ、酒を合わせたつけ汁にさばをつけ、下味をつける。
- ③ほうれん草、しめじはさつとゆで、だし割りしょうゆで味をつける。かぼちゃは蒸しておく。
- ④②のさばの汁気を拭いて、片栗粉をつけ、180℃に熱した揚げ油でカラッと揚げ、高知野菜と一緒に盛り付ける。

◎栄養豆知識

さばの脂質にはDHAやEPAなどが豊富に含まれるほか、鉄分やビタミン群といった多くの栄養成分が含まれます。一方、鮮度が落ちやすい魚でもあります。鮮度が落ちるとアレルギーの原因であるヒスタミンが増えます。できるだけ新鮮なものを選んで食べましょう。

魚を食べると頭がよくなる？

DHA (ドコサヘキサエン酸) は、脳や神経組織の発育や機能の維持において重要な働きをすることが知られています。記憶力の低下を抑えたり、学習能力がよくなると言われています。

EPA (エイコサペンタエン酸) は、血液中の血小板凝集を抑制して血中のコレステロールや中性脂肪を低下させる働きがあります。

青魚を食べるとHDLが増える？

DHA、EPAを多く含む食事を取ることににより、善玉コレステロールといわれているHDLコレステロールを上昇させる作用があります。

エネルギー	塩分	カルシウム
224kcal	1g	29mg

だし割りしょうゆは、しょうゆより風味があり、塩分も少ないのでおすすめです。



西森 美恵
にしもり みえ

管理栄養士であり、「高知県在宅健康活動者なでこの会」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目指し、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。

お米のおいしい季節になりました。そのままふくら炊いて食べるのもおいしいけれど、炊き込みご飯や、おすしも格別！
今回はさつまいもとあずきの入ったご飯です。しかも牛乳入り。「えーっ！」と思わずに一度試してみてください。牛乳が苦手な方にも喜ばれると思います。牛乳を入れることでマイルドな風味になり、しかもカルシウムたっぷり。骨粗鬆症予防にもなりますよ。
清水さばといえ、ごまさばのことを言います。三陸沖から台湾、南太平洋沿岸に分布しています。8月～9月ごろから旬で、秋になると脂がのっておいしくなりますよ。

ヘルシーごはん

vol. 1

食べてみいや！ 味てみいや！！

食育って？ 地産地消って？

「食育とは、生きる上での基本であって知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること」

これは「食育基本法」に書かれている言葉です。

今まで家庭で普通に教えられてきたことが、「食育基本法」を定めて社会全体で考えなければならぬ。日本人の食は乱れています。また最近では「食の安全・安心」の問題も生じています。

地産地消は地元で採れたものを地元で消費するだけではなく、実は食料自給率をあげることもなるのです。

このページでは、高知で採れる旬の食材を使ったヘルシー料理を紹介していきます。おいしく食べて、健康な生活を手に入れましょう。

「えーっ！」と思わずに一度試してみてください

牛乳が入ったさつまいもの金時ごはん

旬の食材

新米
さつまいも
あずき

■材料 (6人分)

米・・・2合
さつまいも・・・200g
あずき (乾)・・・60g
水・・・1カップ
牛乳・・・180ml
塩・・・小さじ1/4
酒・・・大さじ2

■作り方

- ①米は洗ってざるに上げ、水気をきっておく。
 - ②さつまいもは皮をむいて1cm角に切り、水につけてあくをぬく。
 - ③あずきは一度にゆでこぼし*て、たっぷりの水で硬めにゆでる。
 - ④①②③を炊飯器に入れ、水、牛乳、塩、酒を入れて混ぜ、炊く。
- (※ゆでこぼし: 沸騰したら一度湯を捨て、水を替える)



エネルギー	塩分	カルシウム
296kcal	1.5g	57mg

◎栄養豆知識

さつまいもはビタミンCが多くて、食物繊維も豊富です。(美容にも便秘にもGood！)

あずきにはビタミンB群が多く含まれるので、疲れをとる効果があります。



あずきのゆで汁を少し加えて炊くと、ごはんにきれいな色が付いておいしそうに見えますよ。(ゆで汁を加えた分だけ、水の分量を減らしてくださいね)

ゆずの皮を入れたゆず味噌が格別！

ゆず味噌田楽

■材料 (1人分)

大根	50g	ゆず味噌	
板こんにゃく	40g (1/8 枚)	ゆず皮	適宜
厚揚げ	40g	味噌	15g
里芋	30g	だし汁	10cc
しいたけ	1 枚	砂糖	3g
薄口しょうゆ	3cc	みりん	2cc
砂糖	2g	ごま	少々
だし昆布	適宜		



大根は、米のとぎ汁でゆでるとおいしく仕上がりますよ。

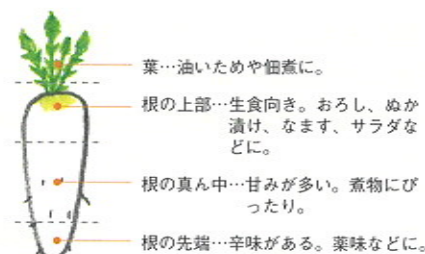


■作り方

- ①大根は適当な大きさに切り、面取りをしておく。
- ②鍋にだし昆布を敷き、①を入れてやわらかくなるまでゆでる。
- ③こんにゃくはさっとゆでておく。厚揚げはさっと湯通ししておく。
- ④里芋は塩をつけてもみ、洗い流し、ぬめりを取った後、下ゆでしておく。
- ⑤大根、こんにゃく、厚揚げ、里芋、しいたけをAで煮、薄味をつけておく。
- ⑥ゆず皮をおろし金でおろし、味噌、だし汁、砂糖、みりんを煮詰め、ゆず味噌を作る。
- ⑦大根などにゆず味噌をぬり、ごまをふる。

◎栄養豆知識

大根はふだん根の部分を食べています。根にはビタミンCやB群、カリウムなどが含まれています。また、でんぷんを分解するアミラーゼや辛味成分であるアリル化合物は、胃液の分泌を促進して消化を助けます。大根の葉は、カロチンを多く含む緑黄色野菜です。カルシウムや鉄をはじめとするミネラル、葉酸、ビタミンEなど、各種栄養成分がたくさん含まれていますので、葉付きの大根が手に入ったら、葉まで残さず食べましょう。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



西森 美恵
にしもり みえ

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家としての会「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目指し、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。

ヘルシーごはん

vol. 2

食べてみいや！ 味てみいや！！

暮れからお正月の 食生活をリセット!!

メタボリックシンドローム—近頃すっかり浸透したこの言葉。メタボリックシンドロームにならないためには生活習慣の見直しが大切です。生活を改善することでお腹まわりをひっこめましょう。内臓脂肪という名の氷山を小さくして、沈めるのです。そのためには食事と運動、そして禁煙！特に食生活は人によってさまざまです。あまり食べていないのにどうして太るんだろうと思っている人はいませんか？

最近の食の傾向は、野菜の摂取不足、たんぱく質のとり過ぎなど、バランスの崩れが大きな問題になっています。毎日の食事を「食事バランスガイド」でチェックしてみてください。自分では気付かなかった食の問題点が見えてきますよ。

暮れからお正月にかけて、バランスの崩れがちだった食生活をリセットし、メタボリックシンドロームとは縁のない身体になりましょう。

今号では、「大根」と高知の冬の定番「ゆず」を使った料理を2品ご紹介します。

低カロリーでヘルシー！

大根のごちそうさっぱりサラダ



■材料 (4人分)

大根	180g
まいたけ	80g
しょうゆ	小さじ 1/2
水菜	20g
ささみ	80g
塩	小さじ 1/2
酒	大さじ 1
ゆず果汁	大さじ 2/3

■作り方

- ①大根は千切りにし、塩を少々ふり、しんなりしたら水洗いし、水気を絞る。
- ②まいたけは小房に分け、熱湯でゆでて水気をきり、しょうゆで下味をつける。
- ③水菜は2センチの長さに切っておく。
- ④ささみはゆでた後、ほぐしておく。
- ⑤塩、酒、ゆず果汁を混ぜ合わせ、①②③④をあえる。

◎栄養豆知識

きのこや水菜を入れてヘルシーに上げました。低カロリーで良質たんぱく質のささみを入れると、ボリュームが出てごちそうになります。

エネルギー 47kcal 塩分 0.9g (1人分)



好みのドレッシングであえてもおいしく頂けますよ。

自然の甘みがいっぱい詰まった

いろいろ豆と野菜のスープ

旬の食材

えんどう豆
春キャベツ
新たまねぎ

■材料 (4人分)

えんどう豆 全部で1/4カップ
(※水煮なら1/2カップ)
金時豆
大豆
春キャベツ 1/6玉 (120g)
にんじん 中1/4個 (60g)
じゃがいも 中1個 (120g)

新たまねぎ 中1/2個 (100g)
ベーコン 2枚
水 600ml
コンソメ 固形1個
(顆粒なら小さじ2杯)
しょうゆ 少々
こしょう 少々

■作り方

- ①豆を戻して1/2カップ用意しておく。
- ②春キャベツはざく切り、にんじんは半月切り、じゃがいもは大きめのさいころ切り、新たまねぎとベーコンは大きめの千切りにする。
- ③鍋に①と②を入れ、さらに水とコンソメを加え、やわらかくなるまで煮る。
- ④しょうゆとこしょうで味を調える。



豆は乾燥させたものを戻すと、約2倍になります。金時豆、大豆などの水煮を使うと簡単ですよ。



④栄養豆知識

豆はマメ科の「種」。発芽するために必要な養分をためている子葉が、硬い皮に包まれています。生のままでは青臭く、消化吸収ににくいので、ほとんどの豆は浸水し、水を吸わせてから煮ます。

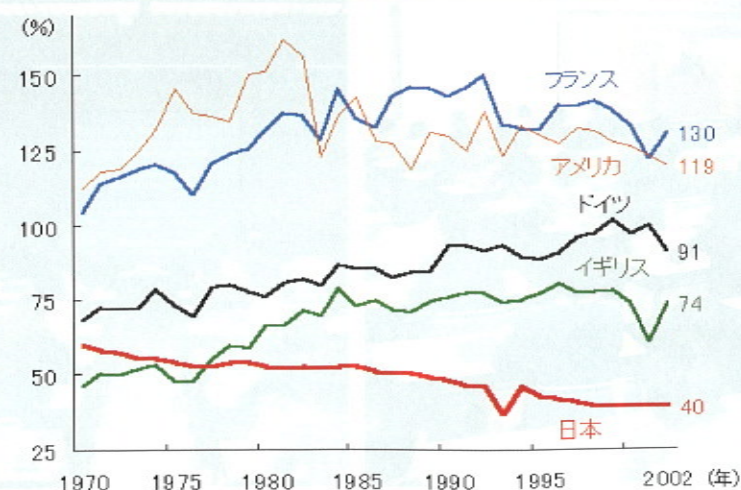
大豆は「畑の肉」とも呼ばれるほど良質のたんぱく質が含まれています。また最近では、機能性成分(イソフラボン、大豆サポニン※)も注目されています。

※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し、骨の溶解を食い止め更年期の症状を改善する作用があります。

※大豆サポニン…大豆に含まれる苦味や渋みの成分で、強い抗酸化作用があるため脂質の酸化を防ぎ、コレステロールを下げる働きもあるとされています。

エネルギー 112 kcal 塩分 1.2 g (1人分)

主要先進国における食料自給率の推移



【資料】日本以外のその他の国についてはFAO "Food Balance Sheets"等を基に農林水産省で試算

食べてみいゃ!
味てみいゃ!!「外国産」
近頃気になる

近頃、食の安心・安全というニーズをよく耳にします。普段何気なく買っている食材も、産地を確認してから購入する人が増えているようです。野菜や肉、魚などにおける「外国産」の表示の多さには改めて驚かされます。ましてや、外食で出される食品や調理済みの食品などは……と考えると、気になる場所です。

日本の食料自給率は40%で、最近では39%になったとも言われています。先進諸外国と比べても、日本の食料自給率の低さには目を疑うほどです。「もし輸入が止まったら!!」考えると怖いですね。その一方で、食べ残しなどで捨てられている食品が非常に多いという現実もあります。「食」をこのような角度から見ることが大切だと思います。

今号では、えんどう豆など、春の訪れを感じさせる食材を使った料理を2品ご紹介します。

絹ごし豆腐でもちもち食感!

まめ・豆 お団子バリエーション

旬の食材

えんどう豆

■材料 (1皿分)

白玉粉 30g
絹ごし豆腐 30g
あん・三種
うぐいすあん 100g
えんどう豆 100g
砂糖 50g

あずきあん 100g
砂糖 50g
黒みつきなこ 10g
水 10g
きなこ 6g

④栄養豆知識

白玉粉に絹ごし豆腐を混ぜることで、冷めてもやわらかく、もちもちとした食感が楽しめます。また、絹ごし豆腐にはカルシウムが含まれているので、おやつにおすすめです。



①は耳たぶくらいの硬さになればOK! あずきあんは市販のものを使用すると簡単ですよ。

■作り方

- ①ボールに白玉粉と絹ごし豆腐を入れてよく混ぜ合わせる。
 - ②①を適当な大きさに丸めてゆで、浮き上がってきたら冷水にとって冷ます。
- <うぐいすあん>
- ①沸騰したお湯にえんどう豆を入れ、やわらかくなるまでゆでる。
 - ②①を冷まし、薄皮を除き、裏ごしをする。
 - ③②と砂糖を混ぜ、弱火にかけ、木べらで練り上げる。
- <黒みつきなこ>
- ①黒砂糖と水を混ぜたものを煮詰め、黒みつを作る。
 - ②①をお団子に塗り、きなこをふりかける。

エネルギー約 200 kcal (1皿分)

西森 美恵
にしもり みえ

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目指し、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。

旬の食材夏野菜をもりもり食べよう！

エネルギー 123 kcal 塩分 1.0 g (4人分)

たっぷり野菜のラタトゥイユ

■材料 (4人分)

玉ねぎ・・・1個
なす・・・1本
ピーマン・・・2個
赤ピーマン・・・1/2個
黄ピーマン・・・1/2個
にんにく・・・1片
さやいんげん・・・30g
豚肉・・・60g
油・・・適宜
トマト (完熟)・・・2個
(トマトジュース150ml、
ホールトマト (缶) でもよい)
水・・・200ml
コンソメ・・・1個
ローリエ・・・1枚
塩・・・小さじ 1/2
こしょう・・・適宜

■作り方

- ①玉ねぎは2cm角、なすは厚さ1cmの輪切り、ピーマンは乱切り、にんにくはみじん切りにする。さやいんげんは下ゆでし、2cmの長さに切る。豚肉は適当な大きさに切る。
- ②鍋に油を入れ、にんにくを入れて熱し、香りがでてきたら豚肉、玉ねぎ、なす、ピーマンを入れ、炒め、軽く塩、こしょうをしておく。
- ③②の鍋に完熟トマトを刻んで入れ (トマトジュースでもよい)、さらに水とコンソメ、ローリエを入れて煮込む。
- ④③にさやいんげんを入れてさっと煮、塩、こしょうで味を調える。

◎栄養豆知識

トマトやピーマン、ナス、ニンジン、かぼちゃ、ブロッコリーなど、野菜は鮮やかな色をしています。野菜には、栄養機能 (一次機能) の他にも、味や香り、色彩などを感じる感覚機能 (二次機能)、また体調・老化の調節をする生体調節機能 (三次機能) の働きがあり、これら3つを野菜の機能成分と言います。

特に植物の代表的な色素であるカロテノイドは、ポリフェノールと並ぶ代表的な抗酸化物質です。免疫力がアップし、いろいろな病気になるのを防いでくれます。カロテノイドはいろいろな野菜や果物に含まれているので、うまく取るためには旬の野菜をバランスよく組み合わせるとよいでしょう。

●カロテノイドを含む食品 (代表的なもの)

トマト、ピーマン、ブロッコリー、ケール、ほうれん草、かぼちゃ、人参、グリーンピース、とうもろこし、紫芋、柿、すいか、桃、オレンジ など

材料は全部そろわなくても大丈夫！冷蔵庫にあるいろいろな野菜で簡単に作れますよ。

自分の飲んでいる飲み物からとる糖分の目安

のどが潤いたら、砂糖をゴクゴク飲んで？ ～清涼飲料水のエネルギー量を砂糖で表示～



※清涼飲料水のエネルギー量を砂糖のエネルギー量に置き換えて表示
注1: カロリーオフでも、100mlあたり20kcal以下のエネルギー量があります。
注2: 「ノンカロリー」でも、100mlあたり5kcal未満のエネルギー量があります。
※清涼飲料水のエネルギー量と砂糖のエネルギー量は、両方とも100gあたり4kcalと仮定して計算しています。
※清涼飲料水のエネルギー量は、日本食品標準成分表 (第7版) に基づいて算出しています。
※砂糖のエネルギー量は、日本食品標準成分表 (第7版) に基づいて算出しています。

冷たくておいしい飲み物の中にはたくさんの砂糖が入っています。近頃はノンカロリーの飲み物もたくさん出ていますが、砂糖の取りすぎには注意しましょう。

西森 美恵
にしもり みえ

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目指し、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。

ヘルシーごはん

vol. 4

食べてみいゃ！ 味てみいゃ！！

「おいしく食べて
夏も元気!!」

夏本番になると高知はひととき暑くなります。暑い夏を元気に乗り切りたいところですが、夏バテすると食欲が低下したり、睡眠が妨げられ、1日の生活リズムが乱れてしまいがちです。また冷たいものを飲みすぎて、おなかの調子が悪くなったり、冷房のために体の調子が悪いということもよくあります。

そういったことのないように、肉や魚、豆腐、卵などのたんぱく質を取ることを心掛け、バランスのよい献立にすることが大切です。内容も冷たいものばかりでなく、温かい汁物なども取ると良いでしょう。さらに油の多い料理は消化の妨げになるので、油を使った料理ばかりにならないよう工夫し、胃腸の調子を整えることが夏バテを防ぐ1つの方法です。

消化管である腸管は全身の免疫細胞の6割が集まっているとも言われています。胃腸を快適にし、腸管をよく動かすことにより、免疫も活性化されます。おいしい食事で体調を整え、暑い夏を乗り切しましょう。

クエン酸効果で疲労回復！簡単ヘルシーメニュー

野菜いっぱい豆腐のサラダ酢味噌ソースかけ

■材料 (4人分)

木綿豆腐・・・1丁
レタス・・・60g
青しそ・・・4枚
ネギ・・・1/2本 (10g)
カイワレ・・・1パック
生ワカメ・・・10g
トマト・・・1個
味噌・・・大さじ1
酢・・・小さじ2
砂糖・・・小さじ2
みりん・・・小さじ2/3
ごま油・・・少々

■作り方

- ①木綿豆腐は水を切っておく。
- ②レタスを大きめのせん切りにし、青しそもせん切りにする。
- ③ネギを小口切りにし、カイワレは根を落とす。
- ④生ワカメとトマトを適当な大きさに切る。
- ⑤Aの調味料を混ぜ、酢味噌ソースを作る。

エネルギー 111 kcal 塩分 0.4 g (4人分)

◎栄養豆知識

お酢に含まれるクエン酸やアミノ酸はエネルギー代謝を活性化し、疲労物質である乳酸の生成を抑制することにより、疲労回復の働きがあるといわれています。夏バテ気味の体をリフレッシュするためにもお酢を使ったレシピを取り入れてみましょう。

酢味噌にごま油を少し入れることで、風味がよくなり、ドレッシングがみたくになりますよ！

バターを使わず低カロリー

エネルギー 156 kcal (1人分)

りんごの蒸しケーキ

■材料 (4人分)

りんご・・・・・・・・・・ 1個
型にふる砂糖・・・・・・・・ 小さじ1と1/2
卵・・・・・・・・・・ 2個
砂糖・・・・・・・・・・ 110g
薄力粉・・・・・・・・・・ 170g
ベーキングパウダー・・・・ 小さじ2
牛乳・・・・・・・・・・ 50cc
型に塗るサラダ油・・・・ 少々

■作り方

- ①型の内側にサラダ油を塗る。
- ②りんごは皮ごと四つわりにし、くし型の輪切りにする。型の底と周りに砂糖小さじ1と1/2をふり、りんごを並べる。
- ③ボウルに卵を割り入れてよく泡立てる。途中で砂糖を加え、もったりするくらいまでしっかり泡立てる。
- ④ふるった薄力粉とベーキングパウダーを③に入れてさくっと混ぜる。さらに牛乳を入れて混ぜる。
- ⑤りんごを並べた型に④を流し入れ、蒸し器に入れて25分蒸す。

旬の食材

りんご

りんごはサイコロに切って、ケーキに混ぜ込んでもいいですよ！



◎栄養豆知識

「おなか痛くなったときは、すりおろしりんご！」

便秘の時も下痢の時でも、りんごを食べると効果があると言われるのは、りんごに含まれるペクチンの整腸作用によるものです。胃や腸に刺激を与え、働きを促進し、腸から有害物質が吸収されるのを防ぐと言われています。

「りんごは皮ごと食べる方が良い？」

ペクチンは皮と身の間に多く含まれていることから、皮ごと食べる方が良いと言われています。りんごに砂糖を加えて煮ただけでジャムになるのもペクチンの作用です。

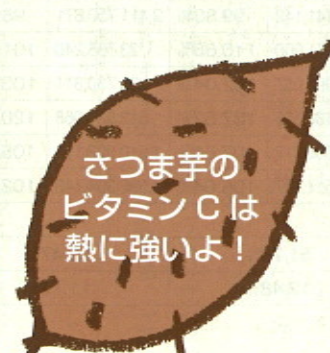
「りんごポリフェノールとは？」

ポリフェノールといえば赤ワインを連想すると思いますが、実はりんごにも含まれています。これを「りんごポリフェノール」と言い、特に抗アレルギー作用や抗酸化作用、口腔衛生作用の効果が期待され、注目されています。



西森 美恵
にしもり みえ

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。



ヘルシーごはん

vol. 5

食べてみいや！ 味てみいや！！

「おなかにやさしい
秋のスイーツ」

実りの秋、食欲の秋ですね。周りにはおいしいものがたくさん。でも気が付いたら食べ過ぎで何キロも太ってしまったというのではないように！！おいしい秋を上手に楽しみたいものです。今回は、旬のりんごとさつま芋を使ったレシピをご紹介します。共通して食物繊維とビタミンCが豊富に含まれています。

昔は「食べ物のカス」と言われていた食物繊維ですが、現在では腸内環境を改善するなど、生活習慣病予防の効果があることが注目されています。さらに、食物繊維には便秘予防効果もあり、腸内環境の悪化を防ぎ、大腸ガンも予防します。

ビタミンCの美白効果はよく知られていますが、それだけではなく、有害な活性酸素から細胞を守る働きがあるため、血管の老化を防ぐほか、ガンの予防や抗ストレス作用もあります。

おなかにやさしく、素材を生かしたスイーツをぜひ味わってみて下さい。

素材を生かしたやさしい甘さ

さつま芋の和菓子

旬の食材

さつま芋

■材料 (4人分)

さつま芋・・・・・・・・ 160g
砂糖・・・・・・・・ 小さじ4
牛乳・・・・・・・・ 20cc
抹茶・・・・・・・・ 少々



紫芋を使うとまた違った色合いが楽しめますよ！

■作り方

- ①さつま芋の皮をむいて柔らかくなるまで蒸す。
- ②①に砂糖と牛乳を加え、なめらかになるまでつぶす。
- ③②を半分に分け、片方に抹茶を混ぜて色を付ける。残りの半分はそのままする。
- ④③をそれぞれ4等分する。
- ⑤ラップに抹茶を混ぜたさつま芋を置き、その上にそのままの③をのせて茶巾にしぼる。

※写真は、抹茶を混ぜた方をしぼり袋で絞り、その上に栗をトッピングしています。いろんなアレンジで楽しんでみてくださいね。

◎栄養豆知識

さつま芋はビタミンB1、C、E、カリウムを多く含みます。特にビタミンCはさつま芋1本(約200g)で1日の必要量を満たします。ビタミンCは一般的には熱に弱いと言われていますが、さつま芋のビタミンCは熱に壊れにくいのが特徴です。

また食物繊維も多いので、便秘解消効果もあります。

エネルギー 68 kcal (1人分)



今日の主役は大根！！

エネルギー 236 kcal 塩分 1.2 g (1人分)

旬の食材

大根

大根の肉巻ききのこソース



材料 (1人分)

牛もも肉・・・60g
大根・・・80g
小麦粉・・・少々
油・・・小さじ1
塩、こしょう・・・少々
きのこソース
しめじ・・・15g
えのき・・・15g
砂糖・・・3g
A 薄口しょうゆ・・・3cc
オイスターソース・・・3cc
だし汁・・・30cc
片栗粉・・・少々
サラダ菜・・・15g (2枚)

栄養豆知識

牛肉は、必須アミノ酸※がバランスよく含まれている良質のたんぱく質が豊富です。たんぱく質は新しい細胞を作るので、不足すると抵抗力がなくなります。また鉄分も多く含まれているため、貧血予防も期待できます。

※必須アミノ酸とは・・・体内で合成できないため、栄養分として摂取しなければならないアミノ酸のことです。アミノ酸は人間のカラダの細胞、ホルモン、酵素などを形成するほか、カラダにとって重要なさまざまな機能を担っています。

小麦粉を振ることでお肉がはがれにくくなり、しっとりとした味に仕上がりますよ。



作り方

- ①牛肉に塩、こしょうで下味をつけておく。
- ②大根を適当な大きさに切り、串が通るくらいの固さまで下ゆりする。
- ③②の大根に①の牛肉を巻きつけ、その上に小麦粉を軽く振る。
- ④フライパンに油を敷き、③を焼き色がつくまで焼く。
- ⑤しめじ、えのきの石づきを取り、えのきは半分に切っておく。
- ⑥鍋に調味料A、だし汁、しめじ、えのきを入れて火にかける。きのこに火が通ったら片栗粉でとろみをつけておく。
- ⑦皿にサラダ菜を敷き、大根の肉巻きを置き、⑥のきのこソースをかける。

料理方法による油の含有量の差 (40gのえびを調理した場合)

ソテー	から揚げ	てんぷら	フライ
50kcal 2g	60kcal 3g	110kcal 4g	120kcal 5g

参考：調理のためのベーシックデータ『栄養と料理』家庭料理研究グループ／編

肉の部位による脂肪量の差 (豚肉 60g を比較して)

豚肉 (ヒレ)	豚肉 (モモ) (皮下脂肪なし)	豚肉 (ロース) (脂身つき)	豚肉 (ばら) (脂身つき)
69kcal 1.1g	89kcal 36g	158kcal 11.5g	232kcal 20.8g

参考：五訂増補日本食品標準成分表

油脂の含有量

西森 美恵
にしもり みえ

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。

ヘルシーごはん

vol. 6

食べてみいゃ！ 味てみいゃ！！

「お鍋の季節」

お鍋がおいしい季節です。野菜がたっぷり取れるので、寒い日はあったかいお鍋を囲んで栄養をたっぷり取りたいものです。

外食やお惣菜が多い食事ばかりでは、カロリーは取れても必要な栄養は取れません。今回のレシピは脂肪の少ない赤身の肉と一緒に大根や白菜、きのこなどの野菜をたくさん食べることが出来るヘルシー料理です。

お肉はどの部分を使うかによってカロリーが変わってきます。豚肉を例にすると、もも肉が60gでカロリーは89kcalですが、バラ肉になるとカロリーは232kcalにもなってしまうんです。また同じ部分でも、料理の仕方によってカロリーは変わってきます。

料理方法や素材を選ぶことで、エネルギーをダウンさせることができます。おいしく食べることが出来ます。無理な食事制限でダイエットしても、リバウンドし、前より太ってしまったという話をよく聞きます。バランスよく上手に栄養を取って、おいしく無理なくスリムになりたいものです。しっかりと食べて生活習慣病を防ぎましょう。

カレー味に食欲がそそられる

エネルギー 143 kcal 塩分 1.1 g (1人分)

旬の食材

白菜

ロール白菜入りカレースープ

材料 (2人分)

豚もも肉薄切り・・・100g
白菜・・・3枚
にんじん・・・40g
いんげん・・・30g
まいたけ・・・50g
エリンギ・・・50g
ブロッコリー・・・80g
水・・・200cc
コンソメ・・・固形1／2個
(顆粒なら小さじ1)
カレー粉・・・小さじ3
塩、こしょう・・・少々

作り方

- ①豚肉に塩、こしょうで下味をつける。
- ②白菜はゆでておく。
- ③にんじんを1cm角に切り、ゆでる。いんげんの筋を取る。
- ④まいたけは石づきを取ってほぐし、エリンギは薄切りにする。
- ⑤ブロッコリーはさっとゆでる。
- ⑥②の白菜の上に豚肉を広げ、にんじん、いんげんを置き、芯にするように巻き、爪楊枝で止める。
- ⑦④と⑥を鍋に入れ、水を加えて火にかける。沸騰したらコンソメ、カレー粉、⑤を加え、塩、こしょうで味を調える。

栄養豆知識

豚肉は牛肉の8～10倍のビタミンB1が含まれています。ビタミンB1はエネルギーを作り出し、体内に疲労物質がたまるのを防ぐほか、糖質の代謝や自律神経のバランスを取るのに必要となります。また、ストレスが多い時も多くのビタミンB1が必要です。

仕上げに砂糖を少し入れると、味がマイルドになりますよ！



ヘルシーごはん

食べてみいや!
味てみいや!!



子どもといっしょに
クッキング

今回は、ランチメニューとして「あんかけチャーハン」と「ワンタンスープ」をご紹介します。

近頃では、お母さんだけでなくお父さんが積極的に子育てに参加する時代になってきました。特に共働きになると「家事や子育ても分担して行う」という考え方も増えてきました。「義務」ではなく「楽しみを一緒に共有する」といった

考え方のお父さんが増えてきたのかもしれない。休みの日に、お父さんが子どもといっしょにランチを作るのも楽しいですよ!!



野菜たっぷり

あんかけチャーハン

チャーハンをあんかけにすると、いつもと違う味になり、しかも野菜がたくさん食べられます。栄養バランスもいいですよ。

エネルギー 449kcal 塩分 2.9g
(1人分)

材料 (4人分)

ーチャーハンー
ごはん……………600g
ほうれんそう……………120g
卵……………4個
サラダ油……………少々
塩……………少々
A こしょう……………少々
ガラスープ……………4g
うすくちしょうゆ……………少々

ーあんー

白菜……………200g
にんじん……………80g
ねぎ……………少々
たけのこ……………80g
むきえび……………80g
かに風味かまぼこ……………120g
サラダ油……………少々
酒……………8cc
B ガラスープ……………2g
水……………320cc
うすくちしょうゆ……………16cc
こしょう……………少々
片栗粉……………少々



ごはんを卵と先に混ぜてから炒めると、バラバラのチャーハンができますよ!

作り方

- ① ほうれんそうはさっとゆでて水気をきり、みじん切りにする。卵は卵黄と卵白に分けておく。
- ② 中華鍋にサラダ油を熱し、ごはんを卵黄と混ぜ入れて手早く炒める。
- ③ ごはんがバラバラになったら、ほうれんそうとAを加えて混ぜる。仕上げに鍋肌からしょうゆを入れて香りを出す。
- ④ フライパンにサラダ油を熱して削ぎ切りの白菜、短冊切りのにんじん、ねぎ、たけのこ、むきえびを炒め、酒をふる。Bを加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。かに風味かまぼこをほぐして加え、水溶き片栗粉でとろみがついてくれば卵白を加え、火を止める。
- ⑤ 器に③を盛り、④をかける。



材料 (4人分)

ワンタンの皮……………12枚
豚ひき肉……………80g
ねぎ……………20g
塩……………少々
A うすくちしょうゆ……………4cc
ごま油……………少々
こしょう……………少々
片栗粉……………少々
にんじん……………40g
もやし……………120g
ブロッコリー……………120g
B 水……………800cc
ガラスープ……………12g
塩……………3g
こしょう……………少々
ごま油……………少々

作り方

- ① ボウルにAを入れてよく練り混ぜる。
- ② ワンタンの皮に①を包んでワンタンを作る。
- ③ にんじんはいちょう切りにする。もやしは洗っておく。
- ④ ブロッコリーは小房に分け、さっとゆでておく。
- ⑤ 鍋にBと③を入れて煮る。火が通ったら②と④を加え、ワンタンが浮き上がってきたらスープの味を調える。



簡単!おいしい!手作り中華

エネルギー 107kcal 塩分 1.2g
(1人分)

ワンタンスープ

子どもといっしょにワンタンを作ったり、野菜を切ったりすると楽しいですよ。特にワンタン作りは、ねんど遊びみたいでワクワク感たっぷり!



忙しい時は、市販のワンタンを使うのもいいですよ。

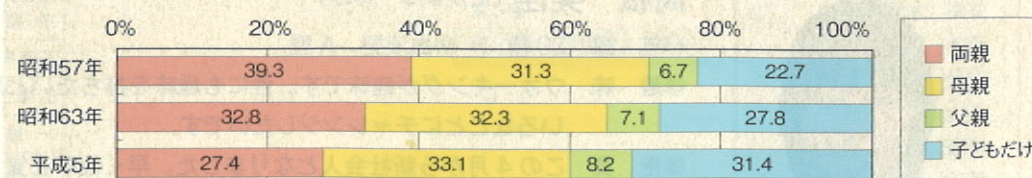
最近の子どもにおける食の特徴をあらわした言葉で、最初の文字をつなぎ合わせると「コケッコ」になります。特に子育ての時期は親子ともに忙しく、ついつい食事が手抜きになったり、家族とのすれ違いが多いのも事実です。こういったことが知らず知らず増えてくることで、子どもの身体や心にも変化が起きている。子どもの肥満とやせの問題は、将来、生活習慣病につながるおそれがあることから、ますます「食育」の重要性を感じます。



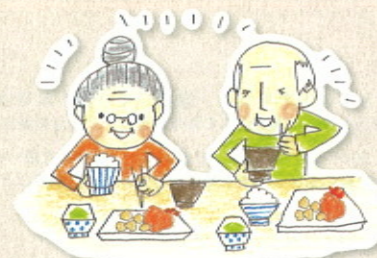
にしもりみえ
西森美恵

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。

子どもが食事の時に誰と食べているか



子ども(未就学児から中学生)だけで食べる孤食の増加。子どもが朝食と一緒に食べる者。(平成5年国民栄養調査)



ヘルシーごはん 食べてみいや! 味てみいや!!

高齢期も
しっかり食べて
元氣長寿!!

高齢期の健康を維持
するためのポイントは
栄養状態を良くするこ
とです。

例えば、「あっさりし
たものばかり好むよう
になる」「肉類をほとん
ど食べなくなる」「粗食
の方が健康に良いとい
う考え方を持つ」といっ
たことが重なることで低
栄養状態になってしまうこ
も少なくありません。
栄養状態を良くしてお
くことは老化を遅らせ
るだけでなく、肺炎な
どの感染症の予防にも
なります。

また、心臓病による
死亡の危険率も血中のアルブミン量が上がる
ことにより、改善されるといったデータもあ
ります。食が細くなったり、噛む力が弱くなっ
たりといった特徴のある高齢期は、料理の工
夫でしっかり栄養をとることが「元氣長寿」
につながる秘訣なのかもしれません。今回は、
夏の暑い季節に高齢の方でも食べやすく、簡
単に作れるさっぱりした料理「豚肉のソテー
たっぷりきのこあんかけ」「ささみの梅しそ
ロール」をご紹介します。



さっぱり味で食欲増進

ささみの梅しそロール

材料 (2人分)

鶏ささみ	2本	小麦粉 (鶏ささみ用)	適宜
梅干し	2個	牛乳	50cc
青しそ	4枚	卵	1/2個
		小麦粉 (衣用)	10g
		揚げ油	適宜
		オクラ	10g



梅の酸味で食欲増進。
夏バテ防止にもいいですよ。

エネルギー 228kcal

たんぱく質 18.1g

塩分 0.4g

(1人分)

ささみは脂肪が少なく良質のたんぱく質が多く含まれており、また青しそにはたっぷりのカルシウムが含まれています。鶏ささみの肉質は柔らかく淡白なので、さつとゆでてほぐし、サラダに入れてもおいしいですよ。てんぷらの衣でふわっと揚げることさらに食べやすくなります。

作り方

- ① 鶏ささみは筋を取り、包丁で切り目を入れて開き、軽くたたいておちつかせる。
- ② 梅干しは種を取ってみじん切りにし、すり鉢でペーストにする。(ねり梅を使ってもよい)
- ③ ①に②を塗り、青しそを上置きくるくると巻いて端を爪楊枝でとめておく。
- ④ ③に小麦粉を薄くつける。
- ⑤ 牛乳、卵、小麦粉でてんぷらの衣を作り④をくぐらせる。
- ⑥ ⑤を揚げ油でからっと揚げ、輪切りにして皿に盛る。
- ⑦ 付け合わせにゆでたオクラを飾る。

ヘルシーきのこのハーモニー

エネルギー 188kcal

たんぱく質 17.7g

塩分 1.1g

(1人分)

豚肉のソテーたっぷりきのこあんかけ

材料 (1人分)

豚もも肉 (赤身薄切り)	70g
酒・塩・片栗粉	少々
サラダ油	少々
サラダ菜	10g
トマト	50g
カラーピーマン	5g
ーあんー	
しめじ・えのき	各 15g
エリンギ	20g
だし汁	40cc
しょうゆ	5cc
砂糖	3g
みりん	3cc
片栗粉	少々

作り方

- ① 豚もも肉に酒、塩をふり、片栗粉をまぶしておく。
- ② しめじ・えのきはしづきを取りほぐしておく。エリンギは食べやすく切る。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、しょうゆ、砂糖、みりんで味付けをし、②を入れて煮た後、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ フライパンにサラダ油をいれ、①の豚もも肉をソテーする。
- ⑤ 豚もも肉を皿に盛り、きのこあんをかける。サラダ菜は食べやすくちぎり、皮を湯むきしたトマトと、スライスしたカラーピーマンを添える。



肉は下味をつけることで味が良くなるだけでなく柔らかくなり、さらにあんかけにすることで食べやすくなります。

きのこはまいたけなど、他のきのこを使っても大丈夫! いろいろなきのこを使ってアレンジしてみてください。



サラダ菜が食べにくい時は、さつと炒めるといいですよ!

肉料理をおいしく食べる4つのポイント! ～やわらかく食べやすくなる～

Point 1

ひき肉料理はつなぎの食材を使う!

●やまいも、玉ねぎ、マッシュポテト、じゃがいも、卵、片栗粉、小麦粉など。

Point 2

調理の下処理でヨーグルトにつける!

●肉の繊維が柔らかくなり食べやすくなるだけでなく、肉の臭みもとれる。

Point 3

食べやすく切る!

●肉を調理する前に隠し包丁を入れたり、包丁の背でたたくことで肉の繊維が柔らかくなり食べやすくなる。●脂身の少ない赤身の肉または薄切りの肉を使う。

Point 4

調理の工夫をする!

●焼いたり揚げたりした後で煮る (南蛮漬け、揚げ煮、焼きびたしなど)。
●圧力鍋を使う。●煮込み料理は野菜と一緒に煮込むことで、旨みが出るだけでなく柔らかい食感で食べられる。



にしもり みつ
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。

ヘルシーごはん

食べてみいや!
味てみいや!!



日本人の主食
「米」を見直そう!!

日本の食料自給率は40%。もし輸入が止まってしまったら、私たちの食生活は大きく変わってしまいます。地産地消を進めることは食を守ることにあり、私たちの健康を守るためにも「日本型食生活」は大きなキーワードです。皆さん、覚えていますか?平成5年の冷夏の時、日本では緊急特例的な輸入が行われました。その年にタイ米を初めて食べたという人も多かったと思います。この年を除くと米の自給率は100%となっています。40%の自給率の中で主食の米が100%。この数字は重要です。

ごはんは消化吸収率も高く、肉や魚、野菜などどんなおかずにも合います。ごはん一杯(150g)は250kcalのエネルギーがあり、腹もちがよく満足感もあります。しかし、その一方で若い人を中心に米離れが進んでいます。中にはダイエットのため、ご飯を食べないという人もいますが、そうなる代わりに脂肪や砂糖の多い食品を取ることが多くなり、この積み重ねは栄養素のバランスを崩し、生活習慣病の原因にもなりかねません。新米が出回るこの季節、ごはんのおいしさとともに米の良さを直してみませんか。

「玄米変わりおにぎり」

材料 (1個分) 164kcal

玄米……………100g 枝豆……………5g
桜エビ……………3g 塩……………少々
しょうゆ……………少々

作り方

- ① 玄米をよく洗い、炊く。
- ② 桜エビをフライパンでさっといり、香りを出す。
- ③ 炊き上がった玄米ごはんにしょうゆで味をつけ、②の桜エビと枝豆を混ぜ、手に塩をつけおにぎりにする。



「菜包みごはん」

野菜とごはんで
馬力増幅!!

材料 (1個分ごはん80g) 173kcal

肉味噌ダレ

牛ひき肉……………50g
ごま油……………大さじ2/3
しょうゆ……………大さじ1/2
こしょう……………少々
A コチジャン……………大さじ2
赤味噌……………100g
砂糖、みりん、酒……………大さじ2
おろしにんにく……………小さじ1
すりごま……………大さじ1

作り方

- ① 米をよく洗い、炊く。
- ② 牛ひき肉をごま油で炒め、しょうゆとこしょうで味をつける。
- ③ ②にAの調味料を入れて煮る。汁気がなくなったら火を止め、ごま油とすりごまを入れて混ぜる。
- ④ 炊き上がったごはんを適量取り、肉味噌ダレを添える。

秋の遠足の季節。お弁当に一味違うおにぎりを入れてみてはいかがでしょう。菜包みごはんはサラダ菜やレタス、さつまいもでキャベツ、白菜の葉っぱなどで肉味噌ダレをつけたごはんを包んで食べます。野菜によっていろいろな味が楽しめますよ。



みずみずしい野菜と
肉味噌ダレの辛みが
マッチしておいしいですよ。

手まり寿司

簡単!おしゃれ!
手軽にアレンジ!!

材料 (4人分) 527kcal (1人分)

米……………3合
酢……………大さじ3
ゆず酢……………大さじ1
砂糖……………大さじ3
塩……………小さじ1

薄焼き卵……………1枚(卵1個)
ハム……………1枚
きゅうり……………少々
あまエビ……………4尾
たくあん……………5g
のり……………少々

お寿司のネタは何でもOK!いろいろな食材を使い、家族で楽しみながらオリジナルの手まり寿司を作ってみてはいかがでしょう。

まぐろ……………60g
カイワレ菜……………少々
いか(刺身用)……………50g
青しそ……………1枚
イクラ……………少々
ツナ……………50g
きゅうり……………少々

作り方

- ① 米をよく洗い、固めの水加減で炊く。
- ② 合わせ酢Aを作る。
- ③ 炊き上がったごはんを寿司飯を作る。
- ④ ラップにお寿司のネタを敷き③をのせ、包んでぎゅっと握り、丸く形作る。(20個)



一口サイズに握ると、
かわいらしく食べ
やすいですよ。



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家としての会「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。

「米」ミニ知識!



白米



胚芽米



玄米

- 白米…玄米からぬかや胚芽を取り除き、胚乳部分だけにしたものです。消化がよく食べやすい。
- 胚芽米…米種子の胚芽を残すように特別な方法で精白した米。玄米に比べて食べやすく消化されやすい。
- 玄米…稲の殻(もみ)殻を取り除いたもの。胚芽が付いているが、市販のほとんどの玄米は加熱乾燥されているので発芽はしない。胚芽に含まれるビタミンB群、ビタミンEが多く、食物繊維も豊富。

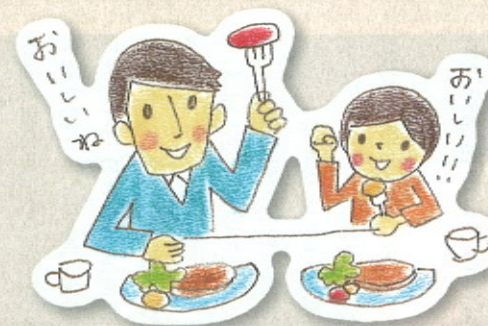
玄米には農薬の残留率が高いのでは? 気になる農薬は?

「残留農薬検査」は玄米を対象として行われており、農薬の残留は通常定められた使用方法を遵守する限り問題とされない。

最近よく聞く「発芽玄米」とは?

玄米を発芽させたもの。発芽時の酵素の働きにより玄米の栄養成分が増加し、そのままでは吸収されにくいミネラルも身体に取り入れやすくなる。発芽によりおいしさも栄養も充実する。

ヘルシーごはん 食べてみいや! 味てみいや!!



子どもと一緒に手軽にランチ！
休みの日は子どもと一緒にランチを楽しみましょう。まだ小さい子どもでも野菜を洗ったり、出来上がった料理を運んでもらったりすることで「お手伝い」になります。さらに、一緒に料理を作ることができるともっと楽しいですね。自分で作った料理のおいしさは格別！苦手な野菜が入っていても、おいしく食べる事ができるかもしれません。野菜独特の風味（苦味・香り）は子どもにとっても苦手な味のひとつです。食べ慣れていなかったり、先入観があったりで「嫌い」ということも多いのではないのでしょうか。子どものころは苦手だった野菜が、大人になった今では大好きということもよくあります。まずは子どもの好きなメニューの中に、野菜をたっぷり入れる工夫をしてみましょう。さつとゆでることで野菜のくせを取ったり、カレーなどの好きな味に混ぜ込んだりして、知らない間に食べてもらうという工夫もあります。でも何よりも大切なことは、大人と一緒に「おいしい！」と食べて食べる事です。見た目も大切。かわいかったり、色がきれいだったりすることで、おいしさや楽しさを感じてくれるはず。

小松菜と油揚げの煮びたし

材料 (4人分)

小松菜……………	1束	しょうゆ……………	大さじ2
油揚げ……………	1枚	みりん……………	大さじ2
水……………	200cc	かつお節……………	適宜

作り方

- ① 小松菜は3cmほどの長さにざく切りにする。
- ② 油揚げは大きめのせん切りにする。
- ③ 鍋に水を入れ、しょうゆ、みりんを加えて沸かし、油揚げを入れてしっかり味を付けた後、小松菜、かつお節を入れて煮びたしにする。



トマトはホールトマトでも大丈夫。小松菜は栄養満点！甘くておいしいですよ。

シーフードの 手づくりトマトスパゲティ

エネルギー 552kcal 塩分 1.8g (大人1人分)

子どもの大好きなスパゲティ！市販のソースもたくさんありますが、ちょっとひと手間かけるとオリジナルのソースを作ることができます。手づくりのあっさり味で野菜のおいしさを味わってみてください。

材料 (大人3人分・子ども4人分)

トマト……………	4個	しょうゆ……………	大さじ1
オリーブ油……………	適宜	とけるチーズ(スライス)	2枚
にんにく……………	1片	塩(スパゲティ用)	
玉ねぎ……………	1個	塩(スパゲティ)	小さじ1/2
シーフードミックス	1袋	スパゲティ……………	300g
塩(調味用)……………	少々	ピーマン……………	少々
こしょう……………	少々		

作り方

- ① トマトは粗みじん切るか、おろしがねですりおろす。
- ② 鍋にオリーブ油と薄切りにしたにんにくを入れ、香りが出たらスライスした玉ねぎを炒める。
- ③ ②に①のトマトを入れて煮た後、シーフードミックスを入れ、さらに煮る。
- ④ ③を塩、こしょう、しょうゆで味を調え、とけるチーズ(スライス)を加えたら火を止める。
- ⑤ 塩を加えた熱湯でゆでたスパゲティを皿に盛り付け④のソースをかけて、彩りにスライスしたピーマンを添える。

ツナと冬野菜の和風グラタン 豆腐とお味噌の和風仕立て!

材料 (4人分)

かぶ……………	200g
ほうれんそう……………	100g
生クリーム……………	100cc
味噌……………	大さじ1
絹ごし豆腐……………	1丁
ツナ……………	1缶
ピザ用チーズ……………	大さじ4

子どもの大好きなグラタンに、少しだけ苦手な野菜を入れて食べる工夫をしてみましょう。ツナ缶を使うと手軽にでき、ハムやソーセージを入れてもおいしくいただけます。オーブンの焼き上がりは、様子を見ながら加減してください。

エネルギー 320kcal 塩分 0.8g (1人分)

作り方

- ① かぶをくし切りにし、柔らかくなるまでゆでる。
- ② ほうれんそうをさつとゆでて、水気をきる。
- ③ 生クリームと味噌を混ぜる。
- ④ 耐熱容器に①と②を並べ、絹ごし豆腐をくずして③をかけ、ツナをその上に置いてチーズを散らす。
- ⑤ 230度のオーブンで5分間焼く。



かぶのほかにもいろいろな冬野菜を使ってアレンジしてみてください。アツアツでおいしくいただけますよ。

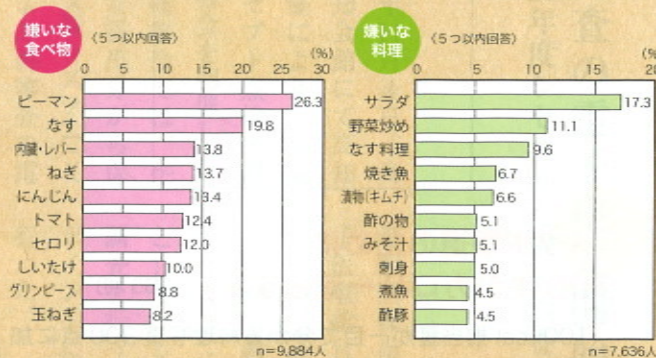


好きな食べ物・嫌いな食べ物

子どもが嫌いな食べ物第1位は「ピーマン」、第2位は「なす」。そして嫌いな料理第1位は「サラダ」、第2位は「野菜炒め」となっています。嫌いな料理でサラダや野菜炒めが挙がっているのは、野菜の色や形で何が入っているのかが分かりやすいということが要因のようです。

反対に好きな料理第1位は群を抜いて「カレーライス」、次いで第2位は「野菜炒め」という結果で、野菜炒めは好きな料理と嫌いな料理の両方に入っています。

苦手な食べ物を食べられるようになったきっかけで最も多かったのは「声掛けによる食への興味・理解促進」、次いで「誰かと一緒に食べる」、さらには「栽培・収穫体験などから、自分で育てて食べる」となっています。好き嫌いの克服には「励まし」や「食事の楽しさ」がやはり重要なですね。



(注) 小中学生の回答 出所: 日本体育・学校健康センター「平成12年度児童生徒の食生活等実態調査報告書」



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。