

～食事で健康な心とからだを育もう～
バランスのよい食事で毎日元気！

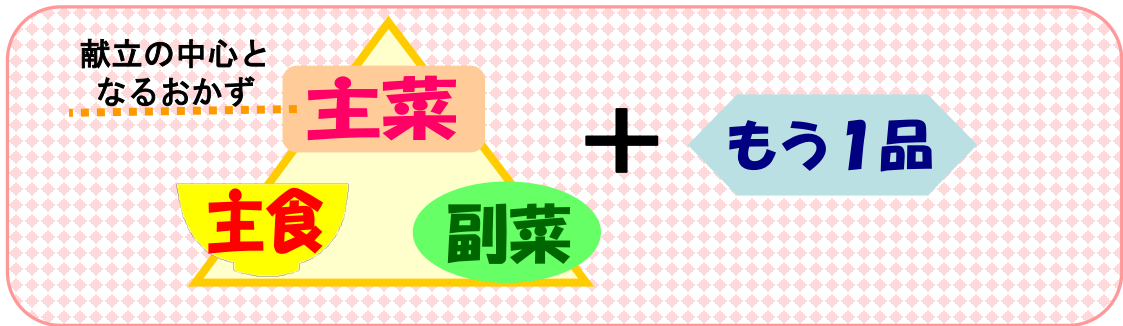


食事は体をつくるうえで大切なことであり、健康の保持増進のためにも欠かすことができないものです。正しい食事の基本は『バランスのよい食事』ですが、
どういった食事がバランスのよい食事といえるのでしょうか。

今月号からバランスのよい食事をとるためのポイントを毎月ご紹介します！
毎日の食生活をより豊かで健康的なものに変えていきましょう。

主食・主菜・副菜を基本にバランスのよい食事！

主食・主菜・副菜ってどんな料理？



『主食・主菜・副菜』がそろった献立は、国が推進している『食生活指針』でも取り上げられているバランスのとれた**食事の基本形**です。

この基本形を覚えておくと、ご家庭での食事や外食時でも過不足が一目で分かるので大変便利です。

どの料理にあてはまるのかは主材料で判断します

主食

ごはん・パン・麺など
おもに**糖質**によるエネルギー源

主菜

肉・魚介・卵・豆腐・納豆などが主材料のおかず
おもに**たんぱく質**や**脂質**の供給源

副菜

野菜・海藻・芋類・きのこ類・果物などが主材料のおかず
おもに**ビタミン**や**ミネラル**・**食物繊維**の補給源
※ 20～30gしかない小さなおかずは、下記の「もう1品」と考えます

もう1品

汁物、飲み物、果物など、上記の主食・主菜・副菜に該当しない料理
不足しがちな栄養素や水分の補給・献立に彩りや楽しさの充実

納豆もメインのおかずにも分類されるんだね！



◆それぞれ1品を原則とします◆

冬が旬のおいしい食材

◆ 旬の食材を取り入れてもっと美味しく♪ ◆

食材名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ほうれん草	●	●									●	●
大根	●	●									●	●
ブロッコリー	●	●	●								●	●
れんこん	●	●									●	●
長ねぎ	●	●									●	●
たら	■											■
ひらめ	■	■									■	■
ぶり	■											■
みかん	★										★	★

多くの野菜が1年中店頭に出回っていますが、同じ野菜でも旬の時期のものは味がよく、栄養価も高いのです。『主食・主菜・副菜』の食事バランスを意識した後は、旬の時期に収穫された野菜も取り入れてみましょう。冬が旬の美味しい食材をご紹介します！

12月オススメの魚介

ぶり

良質のたんぱく質と脂質が豊富に含まれています。またビタミン類が多いのも特徴で、A・B群・D・Eがバランスよく含まれています。



主菜



の魚をもっと美味しく
3ページで紹介！

12月オススメの野菜

小松菜

栄養価の高い緑黄色野菜で、鉄分やカルシウムなどはほうれん草よりも含まれています。下ゆでいらずが嬉しいポイント！



副菜



の野菜をもっと美味しく
4ページで紹介！

12月オススメのもう1品

旬たっぷり 味噌汁



今月のオススメは
8ページで紹介！

白菜・油揚げ・ねぎ

3種の具材が味噌汁の旨みを吸って、噛んだ瞬間にじゅわあっと風味が口に広がります。

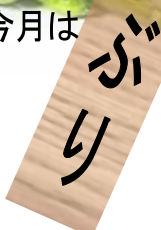


みぞれ汁

普段のお味噌汁に水けを軽く絞った大根おろしをたっぷりのせます。ホッと温まります。



今月は



旬の魚をもっと美味しく

主菜

ぶりは12月～1月に旬をむかえます。冬にとれるぶりは『寒ぶり』と呼ばれ、美味しさも増します。はまち、わらさ、ぶりなど成長によって名前を変えることから『出世魚』とも呼ばれ、昔から縁起のよい魚として珍重されてきました。

●選び方 (切り身)

- ・血合いが濃く、鮮やかな赤色をしているもの
- ・白身の肉が光っているもの
- ・弾力があって身割れしていないもの

●下ごしらえの仕方 (焼く場合)

- 1, 醤油と酒を合わせた中に20～30分ほど漬け込む
- 2, 水けをふき取ってから焼く

生臭さがなくなり、
香ばしくなります

12月20日は『ぶりの日』です！
美味しくいただきましょう♪



ぶりに含まれる栄養素

DHA

魚介類の中でもトップクラスの含有量!!

脂肪酸の一種で、中性脂肪を低下させるはたらきがあります

ぶりをもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

ぶりのごぼうのみそ焼き

Point

旬の味覚

和風

簡単



343
Kcal

塩分
3.3g

調理
時間
15分

●材料 (2人分)

- ・ぶり ... 2切れ
- ・ごぼう ... 200g
- (A)
 - { 練りみそ(田楽用) ... 50g
 - { 酒 ... 大さじ3
- ・万能ねぎ ... 少々
- ・(お好みで)粉さんしょう ... 少々

●作り方

- ①ぶりは1cm幅に切る。
- ②ごぼうは縦に4～5本切り込みを入れてからささがきにする。水に5分さらし、ざるにあげて水けをきる。
- ③小さめのフライパンに(直径18cm程度)にAを入れ、よく混ぜて広げ、2を敷き詰め、その上に1を並べ、中火にかける。
- ④煮立ったらふたをして火を弱め、2～3分煮る。
- ⑤ふたをとってまわりのみそが香ばしく焼けた頃に火を止める。
- ⑥器に盛り、小口切りにした万能ねぎを散らし、好みで粉さんしょうをふる。

★体に優しいポイント★

ぶりに多く含まれるビタミンB群には、エネルギー代謝を助ける働きがあります。また、ごぼうに多く含まれる食物繊維は、便秘の予防や改善に役立ちます。

今月は

小松菜

旬の野菜をもっと美味しく

副菜

小松菜は12月～2月に旬をむかえます。実は東京産まれの野菜で、かつては東京都での生産量が1位のころもありました。寒さに強く、霜に当たった後ではより甘さを増し、葉もやわらかくなります。旬をお楽しみください♪

●選び方



- ・濃い緑で、肉厚の葉のもの
- ・葉の大きさがそろっていて、根が長いもの
- ・茎が短くて厚く、ハリがあるもの

●保存方法

- ・しめらせた新聞紙で包み、冷蔵庫で2～3日保存が可能（鮮度が落ちやすいので注意！）
- ・固めにゆでて冷凍保存も可能

小松菜に含まれる栄養素

カルシウム

ほうれん草の3倍以上の含有量！

骨や歯の最も重要な構成成分になります
成長期の子どもに食べさせたい野菜の1つ

- ほかに鉄分やビタミンCが豊富に含まれ、
- ・ - カロテンも含まれます

小松菜をもっと美味しく！

旬の味覚を味わいましょう♪

小松菜ともみのりの
バターしょうゆ炒め

Point

旬の味覚

和風

簡単



46
Kcal

塩分
0.9g

調理
時間
5分

●材料（2人分）

・小松菜	...	160g
・のり	...	½枚
・バター	...	小さじ1/2
・植物油	...	小さじ1
・酒	...	小さじ1
・しょうゆ	...	小さじ2

●作り方

- ①小松菜は5cm長さに切り、のりはもみのりにする。
- ②フライパンに油を熱し小松菜を炒め、酒、しょうゆで調味し、のり、バターを最後に入れ炒め合わせる。

★体に優しいポイント★

小松菜に豊富なβ-カロテンは油と一緒にとることで、吸収率を高めます。緑黄色野菜をたっぷり食べられるので、外食が多い方におすすめです。のりとバターの風味がクセの少ない小松菜によく合います。

12月21日

冬至

はどういう日？

冬至のぼかぼかレシピ♪

副菜

1年で1番昼が短く、夜が長い日であり、冬至を過ぎると、少しずつ昼が長くなっていきます。冬至は1番太陽の威力が弱く、翌日から日が長くなっていくため、昔中国では冬至は太陽が生まれ変わる日ととらえ、1年の始まりの日と考えて、祝祭が行われていました。この習慣が日本にも伝わり、江戸時代まで祝祭が宮中で行われていました。

冬至には柚子湯に入ると1年間風邪をひかないと言われていますが、冬が旬の柚子は香りが強く、邪気払いの効果があると信じられていました。新しい1年を迎えるために体を清めるという意味もあったようです。

なぜかぼちゃを食べるの？

冬至の日にはかぼちゃを食べますが、実はかぼちゃの旬は冬ではなく夏です。かぼちゃは保存性が高く、切らなければ冬まで保存することができるため、昔は冬の貴重な栄養源として重宝されていました。

かぼちゃには・ - カロテンが豊富に含まれています。この栄養素は体内でビタミンAにかわり、鼻やのど、肺などの粘膜を保護する働きをします。寒いこの季節に、風邪を引かずに元気に過ごすためには欠かせない栄養素の1つです。

かぼちゃを食べてこの冬も元気に過ごしましょう！



冬至に食べたいかぼちゃメニュー♪

かぼちゃをいつもとは違った食べ方で楽しめます！

かぼちゃのバター煮

Point

冬至

洋風

簡単

113
Kcal塩分
0.4g調理
時間
15分

●材料（2人分）

・かぼちゃ	...	120g
・牛乳	...	100ml
・バター	...	大さじ1/2
・塩	...	小さじ1/10
・砂糖	...	小さじ1 1/3

●作り方

- ①かぼちゃを食べやすい形に切り、面取りをしたらたっぷりの湯でゆでる。
- ②かぼちゃの高さ1/3までゆでこぼす。
- ③牛乳、バター、塩、砂糖を入れてホックリとやわらかくなるまで煮る。

★体に優しいポイント★

かぼちゃに含まれるビタミンEが体の血行をよくし、肌にうるおいを与えてくれます。牛乳とバター、かぼちゃの相性は抜群です！こってりとした存在感のある1品です。

クリスマスパーティー

主菜

世界のクリスマスディナー

アメリカ

ロースターキー(七面鳥)やポテトを食べます

フランス

ラパン(うさぎ)のグリルやブッシュドノエル(薪型のケーキ)を食べます

フィンランド

幸運を呼ぶミルク粥(リープーロと呼ばれます)こっそり皮なしアーモンドを入れて調理し、自分のお皿に入っているとラッキーな1年になるそう

イギリス

クリスマスプディング

指輪などが入っていて、自分のケーキに入っていると幸せになれるそう



クリスマスリースの輪の形は『はじめも終わりもなく、永遠に続く神の愛』を表しています。リースに用いられる月桂樹やヒイラギの葉には殺菌・抗菌作用があるとされ、玄関に飾って魔除けにしていたそうです



今回はクリスマスパーティーにぴったりのレシピをご紹介します!



クリスマスにぴったりメニュー♪

クリスマスのごちそうに食べたいレシピ!

ザクザクローズトチキン

Point

クリスマス

エスニック他

油控えめ



318
Kcal

塩分
0.6g

調理
時間
25分

★体に優しいポイント★

下味のスイートチリがおいしさのヒミツ。焼くだけなのに揚げたてのようにサクッと仕上がります。クラッカーの代わりにコーンフレークでも楽しめるのでザクザクとした食感をぜひ楽しんでください♪

●材料 (2人分)

- ・鶏手羽元 …… 4本
- (A) { 牛乳…50cc
- スイートチリソース…小さじ1
- おろしにんにく…小さじ1/2
- ・クラッカー(無塩) …… 40g
- ・強力粉 …… 大さじ1
- ・植物油 …… 小さじ1
- ・新じゃが芋 …… 4個
- ・クレソン …… 1束

●作り方

- ①鶏肉は軽く塩、こしょう(分量外)をふり、Aに約1時間つけておく。
- ②クラッカーはビニール袋に入れて麺棒でたたき、強力粉と混ぜ合わせる。
- ③汁けを軽くきった1に、2を全体にまぶしつける。
- ④天板にオープンペーパーを敷き、3を並べて上から油をかける。鶏肉のまわりに洗ったじゃが芋も一緒に並べ、170度のオープンで15~20分焼く。
- ⑤器に4を盛り、クレソンを添える。

登場!

お助けビタミンEース

風邪に負けずに元気に過ごそう!

副菜



どんどん気温も下がり、乾燥してくるこの季節は風邪やインフルエンザが流行します。風邪に負けない元気な体をつくるためにはバランスのよい食事をとることはもちろん大切ですが、下の表にもあるように僕たち、**ビタミンACE(エース)**が効果的です!今回は旬の食材を使ったお助けレシピをご紹介します。体の中から温まりましょう!

ビタミンA



●はたらき

鼻やのどの粘膜を保護する
※β-カロテンは体内でビタミンAに変わり、働きます

●多く含む食材

にんじん かぼちゃ
卵 牛乳 チーズ



ビタミンC



●はたらき

抵抗力・免疫力を高める
コラーゲンの合成に必須

●多く含む食材

ブロッコリー れんこん
小松菜 ほうれん草 果実類



ビタミンE



●はたらき

末梢血管を広げ血行をよくする
抗酸化作用

●多く含む食材

かぼちゃ アーモンド
うなぎ キングサーモン



風邪対策に食べたいメニュー♪

白菜の使いきりにもオススメレシピ

白菜のにんじんあんかけ煮

Point

風邪対策

洋風

白菜
使いきり



75
Kcal

塩分
1.1g

調理
時間
10分

●材料 (2人分)

- ・白菜 … 4枚
- ・にんじん … 40g
- ・植物油 … 小さじ1/2
- ・ほたて水煮缶 … 30g
- ・しょうが汁 … 小さじ1
- (A) { 中華スープの素 … 小さじ1/6
- 酒 … 大さじ1
- 水 … 1/2カップ
- 塩 … 小さじ1/4
- こしょう … 少々
- ・かたくり粉 … 小さじ1
- ・水 … 小さじ2

●作り方

- ①白菜は大きめのそぎ切り、にんじんはすりおろす。
- ②なべに油を熱しにんじんを炒め、Aを加え煮立てる。ほたて、白菜、しょうが汁を入れ、煮立ったら弱火にして蓋をし20分煮る。水溶きかたくり粉でとろみをつける。

★体に優しいポイント★

白菜は低カロリーなうえに、風邪予防に役立つビタミンCが豊富に含まれています。余った白菜を使い切るにはもってこいのレシピです!よく煮込むことで白菜本来の甘みを引き出します。

スペシャル汁物メニュー

もう1品

12月の
オススメ



今月の鍋は…

とろ玉鶏だんごの絶品汁

具たくさんで塩分カット！

主菜・副菜が物足りないときや栄養が不足 気味だな、と感じたときに汁物などの『もう1品』を追加します。ただし汁物を追加するときに気になるのが塩分です。具たくさんにすることによって満足感が得られるだけでなく、1回の水分量も減るので味噌や醤油、塩などの調味料を抑えることができます。

体の中から温まろう！

しょうがの辛味成分には発汗作用があるので、冷えが気になるこの時期に取り入れたい食材の1つです。

すりおろしたものをラップに包んで冷凍しておく、使いたいときにすぐ使えるので便利です♪

ぜいたくなもう1品メニュー♪

メインにもなる『もう1品』

とろ玉鶏だんごの絶品汁

Point

野菜
たっぷり

和風

簡単

234
Kcal

塩分
2.5g

調理
時間
20分



レシピ大百科

●材料（4人分）

・鶏ひき肉	…	250g
(A) { しょうがのみじん切り	…	1/2かけ分
{ 塩・こしょう	…	各少々
・キャベツ	…	1/8個(120g)
・にんじん	…	1/3本(60g)
・粉末だし	…	小さじ2
・水	…	カップ3
・卵	…	4個
・みそ	…	大さじ2 1/2
・サラダ油	…	大さじ1/2

●作り方

- ①ボウルにひき肉、Aを入れてよく練り混ぜ、鶏だんごのタネをつくる。キャベツはひと口大に切り、にんじんは短冊切りにする。
- ②鍋に油を熱し、1のキャベツ、にんじんを炒め、しんなりしたら、だし、水を加えて煮る。
- ③煮立ったら、水でぬらしたスプーンで1の鶏だんごのタネをすくい、だんご状にまとめて加える。
- ④鶏だんごに火が通ったら、卵を1個ずつ割り入れる。フタをして弱火で2～3分ほど煮てみそを溶き入れる。

★体に優しいポイント★

今回はキャベツを使っていますが、旬の白菜でも美味しくいただけます。とろ～とした卵をからめながら食べると絶品です♪卵を半熟に仕上げるのがポイントです！