

～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！**

おさらい

**主食・主菜・副菜を基本にバランスのよい食事！**

献立の中心と  
なるおかず

主菜

+

もう1品

主食

副菜

12月号でもお話ししましたが、『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。

**ごはんなどの穀類をしっかりと！**

**糖質・たんぱく質・脂質**は『**三大栄養素**』とよばれ、生命の維持やからだの成長に欠かせないエネルギーを供給し、からだをつくる材料になります。

**糖質**ってどんな栄養素？

ごはんやパン、麺類などの穀類、芋類、果物などに多く含まれます。  
 主に **主食** の主材料にあたります。

糖質

+

食物繊維

=

炭水化物

ひとの消化酵素で消化される『糖質』と、消化されない『食物繊維』を合わせて炭水化物といいます。  
 糖質は脂質に比べて分解や吸収が速く、即効性があるのが特徴です。

糖質は消化・吸収された後、ブドウ糖まで分解されて全身に運ばれ、エネルギーとして利用されます。

通常、脳や神経細胞、赤血球は『糖質』を唯一のエネルギー源としています。  
 1日を元気に過ごすためにも、しっかりとごはんなどの穀類を食べてエネルギーを補給したいですね！

ただし、過剰な糖質は体脂肪として蓄えられるため、肥満の原因となってしまうので、食べすぎには注意します。



# 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献立に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！

## 1月オススメの魚介

### たら

一般にたらといえば『まだら』をさしますが、たらこや干したら、でんぶの原料は『すけとうだら』が使われます。淡白な味わいなので、様々なジャンルの料理に合います。



**主菜**



旬の魚をもっと美味しく  
3ページで紹介！

## 1月オススメの野菜

### 白菜

葉は淡い緑色ですが、生長すると白い葉茎が伸びることからこの名がつけました。葉野菜の中では非常に保存性が高く、丸のままであれば長期間保存することも可能です。



**副菜**



旬の野菜をもっと美味しく  
4ページで紹介！

## 1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  
7ページで紹介！

### にらたま汁

旬のにらと卵の相性は抜群です！アクセントに七味唐辛子がオススメ♪

### 大根と豚肉の味噌汁

大根は葉も刻んで入れましょう。彩りがよくなるだけではなく、栄養バランスもアップします！

旬をもっと美味しく! ★1月3ページ★

旬の魚をもっと美味しく

主菜

今月は

たら

たらは11月～1月に旬を迎えますが、漢字で『鱈』と書くように雪の降る季節には欠かせない食材です。お腹いっぱい食べることを『鱈腹(たらふく)食べる』と言いますが、産卵期を迎えたたらは、カニやエビ、カレイなど何でも食べてしまうほどおいしいん坊なことに由来しているといわれています。

●選び方(切り身) 

- ・身に弾力があり、透明感があるもの
- ・ぬめりがなく、身の色がくすんでいないもの

●下ごしらえの仕方

バットなどに並べて塩をふり、10分ほどおきます。  
(料理によっては塩をした後に、熱湯に通します)

※塩をふることで適度に水気が抜け、うま味と弾力が増し、生臭さも取り除かれます

たらに含まれる栄養素

タウリン

魚介類の中でもトップクラスの含有量!!

肝臓の機能を高める働きがあります

タウリンの含有量が多く、低脂肪・高たんぱくな食材なので、新年会やごちそうが続くこの時季にピッタリです!

たらをもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

たらの酒蒸し 中華風

Point

旬の味覚

中華

簡単



75 Kcal

塩分 2.1g

調理時間 15分

●材料 (2人分)

- ・生たら ... 2切
- ・(A) { 酒 ... 大さじ1
- 塩こしょう ... 各少々
- ・干しいたけ ... 1枚
- ・ザーサイ(味付け) ... 20g
- ・ねぎ ... 1/2本
- ・香菜 ... 適宜

●作り方

- ①たらにAで下味をする。
- ②水で戻した干しいたけとザーサイはせん切り、ねぎは斜めスライスに切る。
- ③器にたらをのせ、その上に2を均等にのせて強火で約10分蒸す。

★体に優しいポイント★

淡白なたらも、うま味や香りのある素材と一緒に蒸すことで立派な主菜に。たらは低脂肪ですが、蒸すことでさらに脂肪分を抑えることができます。体重が気になる方にもオススメです!

今月は

白菜



の野菜をもっと美味しく

副菜

白菜は11月～2月に旬を迎えます。中国では大根、豆腐とあわせて『養生 三宝』と呼ばれ、体調を崩しがちなこの季節に重宝される食材です。クセがないので鍋の具材のほかにも活躍します。

## ●選び方



- ・カットされているものは芯が硬すぎないもの
- ・切り口がみずみずしく、断面の葉が盛り上がっていないもの

## ●保存方法

- ・カットしたものはビニール袋に入れて冷蔵庫で保存します
- ・丸のままであれば新聞紙に包んで冷暗所に保存します

## 白菜に含まれる栄養素

## ビタミンC

免疫力や抵抗力を高める働きがあります。風邪が流行するこの時季にピッタリです!

約95%が水分で栄養価はさほど高くありませんが、ビタミンCのほかにカリウムなどのミネラルも含まれます。

## 白菜をもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

## 白菜と生揚げの煮浸し

Point

旬の味覚

和風

簡単

110  
Kcal塩分  
0.9g調理  
時間  
20分

## ●材料 (2人分)

- ・白菜 … 2枚
- ・生揚げ … 1/2枚
- ・桜えび … 大さじ1

(A)	だし	…	2/3カップ
	しょうゆ	…	小さじ1/2
	みりん	…	大さじ1/2
	酒	…	大さじ1/2
	塩	…	小さじ1/5

## ●作り方

- ①白菜は短冊切りにする。生揚げは熱湯をかけて油抜きし、薄切りにする。
- ②なべにAを入れて煮立て、1、桜えびを加えて煮立ったら火を弱めてひと煮する。

## ★体に優しいポイント★

白菜は風邪予防に役立つビタミンC、ナトリウムの排泄を促すカリウムが豊富に含まれています。桜えびの塩分と香ばしさをいかして調味料を減らし、減塩します。

新年スタート!しっかり朝食を食べよう!

主菜

なかなか勉強に集中できないなあ...  
朝ごはんを食べなかったから、お腹も  
すいちゃったな~

睡眠中も脳はエネルギーを消費しています

朝には脳のエネルギー源が不足!!

朝食

- ①脳にエネルギーを補給し、活性化させます
- ②体温があがり、1日のウォーミングアップ  
につながります

新しい年のスタートとともに、朝食を食べる習慣もしっかりつけていきましょう!

鶏卵には、ビタミンC以外の必要な栄養素が  
すべて含まれているので、栄養補給には最適です!  
今回は卵を使った簡単レシピをご紹介します!

あらあら大変!朝食は生活のリズムを  
整えるだけではなくて、脳へのエネルギー源  
を補給する役割もあるのよ。

脳のエネルギー源は、通常の状態では  
『ブドウ糖』が利用されます。ブドウ糖とは  
穀類や芋類などのデンプン質の食品や糖分、  
つまり『主食』にあたる食事からとります。

主食のほかにも、主菜や副菜から  
吸収された栄養素もからだのエネルギー  
源となり、筋肉や血液をつくるのに  
大切な役割をもちます。

朝に食べたいたまごメニュー♪

簡単なので忙しい朝にもぴったりです!

ブロッコリーとミニトマトの  
スクランブルエッグ

Point

朝食

洋風

簡単



135  
Kcal

塩分  
0.5g

調理  
時間  
10分

●材料 (2人分)

- ・卵 ... 2個
- ・塩 ... 少々
- ・こしょう ... 少々
- ・ミニトマト ... 6個
- ・ブロッコリー ... 80g
- ・植物油 ... 大さじ2/3

●作り方

- ①ミニトマトはヘタを除いて縦半分に切る。  
ブロッコリーは小房に分け、塩少々(分量外)を  
加えた熱湯でかためにゆでる。
- ②卵は溶きほぐし、塩、こしょうを加えて混ぜ  
合わせる。
- ③フライパンに油を熱し、1を入れてサツと炒める。  
2を注ぎいれて大きくかき混ぜ、半熟状に火を  
通す。

★体に優しいポイント★

ブロッコリーやミニトマトなどかさのある野菜をプラス  
してボリュームと食べごたえをアップさせます。抗酸化  
ビタミンの豊富なブロッコリーやミニトマトは卵と  
あわせると、さらにバランスが良くなります。

(出典元:「調理力で健康!プロジェクト」(<http://chouriryoku.jp/>) リンクアンドコミュニケーション)

受験生応援!

主食

夜食  
虎の巻



壺 胃の負担になるものや、刺激物は避けるべし  
式 糖質は脳の唯一のエネルギー源なり  
参 適度な休憩で脳もリフレッシュすべし!



夜食のすすめ

夜食はとりすぎると胃の負担にもなり、朝食の欠食にもつながります。200~300kcal程度の消化のよいものにしましょう。また、寝る2時間前には済ませるようにします。



夜食は低脂肪なもの!

夜になると副交感神経が優位になり、からだは『おやすみモード』になるため、からだは脂肪を蓄積するように働きます。肥満の原因にもつながるので、夜食には脂肪の多い食事は避けるようにしましょう。

受験生応援! 夜食メニュー

「頑張れ!」の気持ちを夜食に込めて...

牛肉のしぐれ煮添え  
焼おにぎり茶漬

Point

夜食

和風

簡単



227  
Kcal

塩分  
0.9g

調理  
時間  
20分

●材料 (2人分)

牛肉のしぐれ煮	
・牛もも赤身薄切り	... 40g
・ごぼう	... 40g
・みりん	... 小さじ2
・しょうゆ	... 小さじ2
・玄米ごはん	... 200g
・お茶	... 適量
・三つ葉	... 4本
・ごま	... 小さじ1/4

●作り方

- ①牛肉のしぐれ煮をつくる。牛肉は一口大に切り、ごぼうは薄いさがきにする。ともに鍋に入れてみりんとしょうゆを加え、火にかける。煮立ったら弱めの中火にして、混ぜながら汁けがなくなるまで炒り煮する。
- ②ごはんは半分ずつ握り、オーブントースターでこんがり焼く。
- ③器に焼きおにぎりを1個ずつ入れてしぐれ煮を半分ずつのせ、三つ葉を刻んで散らす。熱いお茶を注ぎ、ごまを振る。

★体に優しいポイント★

牛赤身肉には神経の興奮を鎮めるセロトニンの原料となるトリプトファンが豊富に含まれています。香ばしい焼きおにぎりは甘辛いしぐれ煮とよく合います♪

再登場!

お助けビタミンEース

風邪に負けずに元気に過ごそう!

もう1品

12月号でもお話ししましたが、風邪対策には僕たち、ビタミンA・C・Eが効果的です!のどや鼻の粘膜を保護し、免疫力を高める働きがあるんです。



それでも風邪をひいてしまったら...

のどの風邪

- 刺激物を避ける  
⇒辛いもの、熱いもの、塩気が強いものは避けます
- ビタミンAの補給  
⇒のどの粘膜を保護します  
にんじん かぼちゃ 牛乳

鼻の風邪

- 発汗・殺菌作用  
⇒ねぎや生姜を取り入れます
- ビタミンAの補給  
⇒鼻の粘膜を保護します  
にんじん かぼちゃ 牛乳

お腹の風邪

- 消化のよい食べ物  
⇒脂質の多いものや味の濃いものは避けます
- 水分の補給  
⇒おかゆやスープで補給します



風邪をひいているときはエネルギーを消耗しがちです。しっかり栄養補給をしてウイルスと闘っているからだをバックアップしてあげましょう!



風邪対策に食べたいメニュー♪

チンゲン菜と卵のスープ

Point

風邪対策

中華

簡単



38 Kcal

塩分 1.4g

調理時間 15分

●材料 (2人分)

- ・チンゲン菜 ... 100g
- ・きくらげ(乾) ... 2g
- ・卵 ... 40g
- ・しょうが ... 少々
- (A) { ・鶏がらスープの素 ... 1g  
・水...2カップ
- ・塩 ... 小さじ1/3
- ・しょうゆ ... 小さじ1/3

●作り方

- ①チンゲン菜は4cm長さに切り、軸の太いところは縦に2~3つに切る。
- ②きくらげは水に漬けて戻し、細切りにする。
- ③なべにA、しょうがのせん切り、1、2を入れて火にかけ、煮立ったら火を弱める。塩、しょうゆで調味し、卵を溶き入れ、卵が浮いたら火を止め、器に盛る。

★体に優しいポイント★

チンゲン菜はビタミンCやカルシウム、食物繊維が豊富に含まれています。緑黄色野菜のチンゲン菜と良質なたんぱく質の卵が一度にとれる、便利なスープです。調理時間が短いのも嬉しいですね♪

(出典元:「調理力で健康!プロジェクト」(<http://chouriryoku.jp/>) リンクアンドコミュニケーション)