

～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。

**豆腐、魚なども組み合わせましょう！**

糖質・たんぱく質・脂質は『3大栄養素』とよばれ、生命の維持や体の成長に欠かせないエネルギーを供給し、体をつくる材料になります。

**たんぱく質 ってどんな栄養素？**

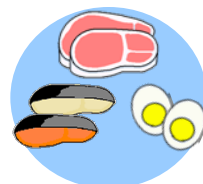
たんぱく質は肉、魚介、大豆、卵、牛乳などに多く含まれます。  
 主に **主菜** の主材料にあたります。

**アミノ酸 + アミノ酸 + … = たんぱく質**

たんぱく質はアミノ酸が複数つながったもので、20種類のアミノ酸から約10万種類のたんぱく質が作られます。アミノ酸のうち、9種類は体内で合成することができないので、食事からとる必要があります。多様な食事により、バランスのとれた食事を目指したいですね。

たんぱく質は、筋肉や臓器など体を構成する最も重要な成分です。酵素やホルモン、免疫の抗体の原料にもなります。たんぱく質が不足すると、体を構成するたんぱく質が分解されて不足している分を補おうとするため、体力や免疫力が低下してしまいます。

食べすぎは腎臓に負担をかけてしまうので注意します。





◆ 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！

2月オススメの魚介

さば

さばは話題の青魚の代表選手。豊富な脂肪にはDHAがたっぷり含まれています。さばの効能は缶づめでも十分に発揮されます。



主菜

旬の魚をもっと美味しく  
3ページで紹介！

2月オススメの野菜

にら

4ページでご紹介しますが、にらの特有の香り成分には様々な働きがあります。また、カロテンやビタミンC、ビタミンB群が含まれています。



副菜

旬の野菜をもっと美味しく  
4ページで紹介！

2月オススメのもう1品



今回は和食、洋食どちらにも合う  
ヨーグルトレシピをご紹介します♪

今月のオススメは  
7ページで紹介！

朝食メニューにも  
ピッタリな1品！

便秘対策にもいいね！



旬の魚をもっと美味しく

主菜

今月は

さば

さばの脂が最も多くついていて美味しい時期は晩秋から翌年2月頃までです。12～翌2月までのさばを『寒さば』と呼び、秋口のさばを『秋さば』と呼びます。さばに含まれるDHAは下記にもあるように花粉症に効果的なので、この時期にぴったりの食材です。

●選び方

- ・身の柄が濃く、背中が青いもの
- ・背や全体が玉虫色に輝いているもの

●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
- ・味噌煮にする際は酢でしめてから煮ると臭みもとれます

さばに含まれる栄養素

DHA

魚介類の中でもトップクラスの含有量!!

中性脂肪を低下させます

またDHAには免疫機能を正常化し、アレルギー疾患の予防や症状の緩和に働きます。花粉が気になるこの時期にオススメです。

さばをもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

さばの辛味漬け焼き

Point

旬の味覚

和風

漬けるだけ



144 Kcal

塩分 1.0g

調理時間 15分

●材料 (2人分)

- ・さば (A) ... 2切れ
- { 豆板醤 ... 小さじ2/3
- { しょうゆ ... 小さじ1
- { みりん ... 小さじ2
- ・大根 ... 60g

●作り方

- ①3枚におろしたさばはAに30分くらい漬けておく。
- ②大根はすりおろし、水けを軽くきる。
- ③1の汁けをきり、グリルで焼いて、食べやすい大きさに切って器に盛り、2を添える。

★体に優しいポイント★

さばには体によいあぶら(DHAやIPA)が豊富に含まれています。豆板醤の辛味成分には血流を促して体を温める働きがあります。



旬をもっと美味しく! ★2月4ページ★

今月は



## 旬の野菜をもっと美味しく 副菜

にらは栽培技術の向上で、一年を通して手にすることができますが、11月～3月に旬をむかえます。冬や春のにらは夏にくらべ、葉がやわらかくなります。また、漢方薬としても知られ、冷え性を緩和し、整腸にも効果があるとされています。

## ●選び方

- ・葉の先までピンとハリがあり、みずみずしいもの
- ・葉が肉厚で幅広く、緑色が濃いもの

## ●保存方法

- ・ラップや新聞紙で包み、できれば冷蔵庫で立てて保存します
- ・使い切れないときは、使いやすい大きさに切り、冷凍庫で保存します

## にらに含まれる栄養素

## アリシン

アリシンはにらの強い香りのもとです。

ビタミンB1の吸収率を高め、糖質がエネルギーに変わるのを助ける働きがあります。

まだまだ寒いこの時期に嬉しい成分です!

## にらをもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

## にらとほうれん草とちくわのナムル

Point

旬の味覚

中華

簡単

104  
Kcal塩分  
1.3g調理  
時間  
5分

## ●材料 (2人分)

・にら	...	80g
・ほうれん草	...	160g
・ちくわ	...	1本
・長ねぎ	...	1/6本
・にんにく	...	1/3片
・砂糖	...	小さじ1強
・しょうゆ	...	大さじ1 1/3
・ごま油	...	小さじ2

## ●作り方

- ①にらとほうれん草はゆでて4cm長さに切る。
- ②ちくわは縦半分に切ってから斜め切りにする。
- ③長ねぎはみじん切り、にんにくはすりおろす。
- ④全材料をあえる。

## ★体に優しいポイント★

にらとにんにくに含まれるアリシンはビタミンB1の吸収を助けるので、にら&にんにくでパワーアップ! 手早くゆでて野菜の食感も楽しみましょう♪

旬をもっと美味しく！ ★2月5ページ★

2月3日は節分！

主食

## 節分の由来



節分は『季節を分ける』と書くので本来は立春、立夏、立秋、立冬の4つの季節の始まりを意味します。

日本では立春を1年の始まりとして特に尊ばれていたため、次第に春の節分のみを指すようになりました。昔は節分の日が大晦日(おおみそか)として考えられていたようです。

今の豆まきの風習は室町時代から行われているようです。陰陽師(おんみょうじ)によって昨年の厄や災難を祓い清める『追儺(ついな)』の行事が行われていましたが、室町時代以降からこの行事が豆をまいて鬼をはらう行事にかわっていったようです。

福

## 節分の風習



## 豆まき

節分の豆まきは炒った大豆を使うのが一般的ですが、地方によっては落花生をまくところもあります。『魔滅(まめ)』が由来になっているとも言われています。

## 柁といわしの頭

家の戸口に柁(ひいらぎ)の枝にいわしの頭を突き刺したものを飾ります。これも邪気払いとして行われ、いわしの臭いで鬼や悪霊を近寄せないと考えられています。

## 鬼は外？内？

九鬼さんのように苗字に鬼が入る家や鬼を祀っている神社では「鬼は内、福は内」と言いながら豆をまくそうです。悪い鬼ばかりではないのですね。



## 大豆を使ったごはんメニュー

## 節分豆のアレンジレシピ

## 大豆薬味ごはん

Point

節分

和風

簡単

344  
Kcal塩分  
0.4g調理  
時間  
10分

## ★体に優しいポイント★

大豆には毛髪や皮膚、爪の原料として細胞の成長を助け、毛髪や皮膚、爪を健康に保つレーシステインが豊富に含まれています。また、炒り大豆のかみごたえが早食い防止につながります。

## ●材料 (2人分)

・ごはん	...	260g
・炒り大豆	...	50g
・ごま油	...	小さじ1
・しょうゆ	...	小さじ1強
・しょうがの薄切り	...	2~3枚
・青じそ	...	2~3枚
・万能ねぎ	...	少々

## ●作り方

- ①フライパンにごま油を熱して大豆を炒り、しょうゆを振る。
- ②しょうが、しそはせん切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ③あたたかいごはんに1、しょうが、ねぎをさっくりと混ぜる。
- ④茶碗に盛り、しそを飾る。

旬をもっと美味しく! ★2月6ページ★

♡ バレンタイン ♡

バレンタインの由来とは…?

『Saint Valentine's Day』を訳すと『聖バレンタインの日』となり、バレンタインは人の名前を表します。バレンタインがどのような人だったかと言いますと…。

ローマ帝国時代、士気が下がると言うことで兵士の婚姻は禁じられていました。そこでキリスト教の司祭だったバレンティヌス(英語読みでバレンタイン)は秘密に兵士を結婚させていました。当時のローマ帝国ではキリスト教が迫害されていたこともあり、法を破ったバレンティヌスは2月14日に処刑されてしまいました。

バレンティヌスは処刑されるまで獄中でも神の愛を語り続けました。自分の命を犠牲にしてまでも人々に愛を伝えた人なのです。

HAPPY VALENTINE

カカオのひみつ♡

チョコレートの原材料になるカカオには豊富なポリフェノールが含まれています。その他にもカルシウムや鉄、マグネシウムなどのミネラルがバランスよく含まれています。

また最近の研究では甘い香りには集中力を高める働きがあることが分かっています。

ただし、高脂肪・高カロリーな食品なので、食べ過ぎには注意です!

今年は手づくり  
ちょこっとチャレンジ!

『大好き』の気持ちを込めて…



バレンタインのチョコレシピ♪

ココアマカロン

Point

バレンタイン

洋風

チャレンジ



30 Kcal

塩分 0.0g

調理時間 70分

●材料 (20個分)

・アーモンドパウダー	…	40g
・ココア	…	5g
・粉砂糖	…	70g
・卵白	…	1個分
・砂糖	…	15g

●作り方

- ①アーモンドパウダー、ココア、粉砂糖は合わせてふるっておく。
- ②乾いたボウルに卵白を入れて軽く泡立て、砂糖を3~4回に分けながら加え、角が立つまでしっかり泡立てる。
- ③2のボウルに1の粉類を3回に分けて加える。メレンゲをつぶさないようにゴムベラで切るようにさっくりと混ぜ合わせる。
- ④丸い口金をつけた絞り出し袋に3を入れる。
- ⑤天板にオーブンシートを敷き、4を直径2cm大に絞り、なにもかけずにそのまま室温に30分おいて乾かす。
- ⑥130度のオーブンで20分、170度に上げて3分焼き、網に取り出して冷ます。

★体に優しいポイント★

バターを使わず、メレンゲを利用してカロリーを抑えつつ、サクサクの食感が楽しめます。密閉容器に入れておけば冷蔵庫で3~4日持ちます。



旬をもっと美味しく! ★2月7ページ★

花粉に負けずに元気に過ごそう!

もう1品

ハークション!!

この時期になると花粉症がひどくて...  
食事でも対策ってできるのかな?



食生活の改善でつらい症状を軽減しましょう

免疫機能を整え、アレルギー症状を防ぐには1年を通じて食事対策を行うことが大切です。花粉症を完全に治すことは難しいですが、つらい症状を軽減することは可能です。

バランスのよい食事が体の免疫機能を整えるのに重要ですが、右の表に花粉対策に取り入れたい成分を記しました。



たんぱく質の摂りすぎやアルコールの摂取はアレルギー反応を起こしやすくします。

花粉対策に食べたいメニュー♪

花粉対策に嬉しい成分

ビタミンC

アレルギー症状を抑える  
ビタミンCを多く含む食材  
⇒野菜や果物



またまた登場!



カテキン

アレルギー症状をひき起こす原因物質の量を調節

カテキンを多く含む食材  
⇒緑茶 抹茶



乳酸菌

免疫力を高める

乳酸菌を多く含む食材  
⇒ヨーグルト 乳酸菌飲料 キムチなど



ゆで小豆&抹茶ヨーグルト

Point

朝食

和風

簡単



109  
Kcal

塩分  
0.1g

調理  
時間  
5分

●材料 (2人分)

- ・抹茶 ... 少々
- ・ゆで小豆(缶詰) ... 20g
- ・プレーンヨーグルト ... 100g

●作り方

- ①器にプレーンヨーグルトを盛り、ゆで小豆のせ、その上に抹茶を振る。

★体に優しいポイント★

小豆にはむくみ予防に役立つカリウムや貧血予防に役立つ鉄が豊富に含まれます。抹茶など、お茶のうま味成分であるテアニンにはリラックス効果があります。簡単なので朝食にもピッタリです♪

かけるだけ♪  
簡単習慣!

