

～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！

『主食・主菜・副菜』がそろった**食事の基本形** や食事で気をつけたいポイントについてお話してきましたが、今回は『自分に合った**適正体重**』についてお話しします。

健康で元気なからだで過ごせるよう、自分の適正な体重を調べてみましょう。

①BMIを算出してみましょう

現在、肥満の判定はBMI(Body Mass Index: 肥満指数)という数値で行われており、以下の式で求めます。

$$\frac{\text{体重}}{\text{身長}^2} = \text{BMI}$$

(kg) (m) (m)

◆計算例◆ 身長 156cm、体重58kg の場合

$$58(\text{kg}) \div 1.56(\text{m}) \div 1.56(\text{m}) \doteq \underline{24}$$

◎BMI指数

18.5未満	低体重
18.5～25	普通
25以上	肥満

②標準体重を算出してみましょう

$$\text{身長}^2 \times 22 = \text{標準体重}$$

(m) (m) (kg)

◆計算例◆ 身長 156cm の場合

$$1.56(\text{m}) \times 1.56(\text{m}) \times 22 \doteq \underline{54(\text{kg})}$$

『肥満』というだけでは病気ではありませんが、**BMIが25以上**になると肥満に強く関連する病気(高血圧、脂質異常症、糖尿病)にかかりやすくなってしまいます。

日本人ではBMI **22**のときが最も病気になりにくいとされています。



内臓脂肪の量は腹囲でだいたいわかる

からだの脂肪の量のうち、内臓にたまる脂肪が最も問題だといわれています。内臓脂肪は腹囲(へその高さで測るウエスト周囲径)と比例します。



男性：85cm 以上 女性：90cm 以上

となると、内臓脂肪型肥満であると判定されます。

夏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
にんじん				●	●	●	●					
トマト						●	●	●	●			
なす						●	●	●	●			
きゅうり					●	●	●	●				
かつお				■	■	■	■	■		■	■	
あおりいか							■	■				
パイナップル							★	★	★			

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魚介や野菜も献立に取り入れてみましょう。夏が旬の美味しい食材をご紹介します！

7月オススメの魚介

たこ(蛸)

西洋では悪魔の魚として忌み嫌われていますが、日本では古くから食用として親しまれています。種類は20種類ほどいますが一般に知られているのは、まだこ、いいだこ、水だこが主です。



主菜



の魚をもっと美味しく
3ページで紹介！

7月オススメの野菜

なす

『一富士二鷹三なすび』と初夢に見ると縁起がよいといわれるひとつに数えられています。殿への献上物として寒さに弱いなすを1つ1つ紙で覆って寒さから守りながら育てられたため、高価で貴重なもののイメージになったという説もあります。



主食



の野菜をもっと美味しく
4ページで紹介！

7月オススメのメニュー

今月のオススメは

8ページで紹介！

今回は夏休みにピッタリな
フルーツシャーベット！

簡単なのでお子さんと
一緒に楽しみながら
作れます♪



旬をもっと美味しく！ ★7月3ページ★

旬の魚をもっと美味しく

主菜

今月は

たこ
蛸

たこは夏から秋が漁期であり、秋にかけて太るといわれています。市場に出回っているたこは、「いいだこ」と「まだこ」ですが、どちらも脂質の含有量が少なくヘルシー食品の代表選手です。特にいいだこには鉄やビタミンEが多く含まれます。食べ方は生から干物まで様々です。

●選び方 (ゆでだこ)

- ・表面のぬめりに糸がひいていないもの
- ・身がしっかりと締まっていて、赤茶色のもの

●たこに含まれる栄養素

タウリン

タウリンはアミノ酸の一種で、コレステロールを低下させ、血圧を正常に保つ効果が期待されます。

◆7月1日は半夏生(はんげしょう)◆



半夏生とは夏至から数えて11日目にあたる日で、7月1・2日から5日間をいいます。

関西では半夏生に田に植えた稲がたこの足のよう根づくようにと願い、たこを食べる習慣があります。

さば(鯖)やうどんを食べる地域もあります。

たこをもっと美味しく！

旬の味覚を味わいましょう♪

ガーリックたこ焼き

Point

旬の味覚

洋風

簡単



246
Kcal

塩分
1.6g

調理
時間
15分

●材料 (2人分 ...約12~15個分)

- ・ゆでだこ(足) ... 小 1本
- ・にんにく(粗みじん切り) ... 2 かけ分
- ・オリーブ油 ... 小さじ2

◎ たこ焼きの生地 ◎

- ・たこ焼きミックス粉 ... 75g
- ・卵 ... 1/2個
- ・水 ... 約 1カップ

生地は30分ほど寝かせてから使うとよい！

- ・しょうゆ ... 適量
- ・パセリ(みじん切り) ... 適宜
- ・パルメザンチーズ ... 適宜

●作り方

- ①たこは1.5cm大の角切りにする。
- ②フライパンににんにく、オリーブ油を熱し、にんにくがきつね色になったら、キッチンペーパーにとり出し、たこ焼きのトッピングにとっておく。にんにくの香りを移した油は、生地に使う。
- ③たこ焼きの生地の材料を合わせ、2の油を加える。
- ④たこ焼き器をけむりが出るくらいまで空焼きし(鑄物の場合)、オリーブ油少々(分量外)をふき込む。3を流し入れ、1を1切れずつ入れ、コロコロ返しながらきつね色になるまで焼く。
- ⑤しょうゆをはけで塗り、2のにんにく、パセリ、チーズをふりかける。

★体に優しいポイント★

たこのタウリンには、肝臓の働きを高めたり、コレステロールの上昇を抑える働きがあります。にんにくのおい成分は、血行をよくして冷えの予防、改善に働きかけます。

旬をもっと美味しく! ★7月4ページ★

今月は

なす

旬の野菜をもっと美味しく 副菜

紫紺色の皮には、ポリフェノール的一种であるナスニンというアントシアニン系色素が含まれています。水分が多く、カリウムと食物繊維を含むほかは、あまり栄養価としては高くないものの、ナスニンには抗酸化作用が期待できます。

●選び方 

- ・へたのトゲがピンととがっているもの
- ・紫紺色が均一でつやのあるもの

●保存方法

- ・水分が蒸発するとしなびやすいので、新聞紙に包むか、ビニールに入れて冷蔵庫に保存
- ・風に当てなければ常温でも2~3日は保存可能

なすに含まれる栄養素

カリウム

カリウムはナトリウムの排出をうながし、利尿作用があるため、腎臓の働きを助けます。そのため、血圧を正常に保つ効果も期待できます。

皮をむかなくてもよい料理なら、なるべく皮を残して調理しましょう。

なすをもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

レンジなすのしょうが浸し

Point

旬の味覚

和風

簡単

24
Kcal塩分
0.4g調理
時間
10分

●材料 (2人分)

- ・なす … 2個
- ・しょうゆ … 小さじ1
- ・酢 … 小さじ1/2
- ・しょうが … 1/2かけ
- ・かつお節 … 少々

冷蔵庫で3日は持つので、作り置きおかずとしても重宝します♪



●作り方

- ①なすはへたを落とし、1個ずつラップに包んで電子レンジ(600W)で4分加熱し、そのまま冷やす。あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ②ラップをはずして縦半分になり、さらに斜め薄切りにし、器に盛る。
- ③しょうゆと酢をかけ、すりおろしたしょうがをのせ、かつお節を添える。

★体に優しいポイント★

なすの皮に含まれる色素成分ナスニンは、アントシアニンの一種で、抗酸化作用があります。しょうがの香りやかつお節のうま味を利用すると、塩分控えめでも物足りなさを感じません。

季節をもっと美味しく! ★7月5ページ★

7月7日は七夕

主食

七夕のお話

七夕は7月7日に行う星まつりですが、1年に一度だけ、織姫と彦星が天の川の上で出会う日とされています。この日にちなみ、願い事を書いた短冊を笹の葉につるし、織姫星に技芸の上達を願います。

この七夕伝説のおこりは中国です。天帝という神様が星空を支配していた頃、天の川の西側に機織(はたおり)が大変上手な織姫が、東側には牛飼いの青年彦星が住んでいました。天帝は娘である織り姫と彦星を引き合わせました。ところが一緒に暮らすようになると、2人は朝から晩までおしゃべりをし、仕事をおろそかにしました。これを見た天帝は2人を引き離し、1年に一度七夕の夜にだけ天の川を渡って会うことを許しました。

今でも2人は会えるのを楽しみにして天の川の両岸でまたたいているとのこと。

みんな仲良し

7月7日は『そうめん』の日

伝統的な四季の行事として『五節句』があります。1月7日(七草の節句)に七草粥、3月3日(桃の節句)にひなあられを食べるように、7月7日(笹の節句)にはそうめんを食べます。

また、平安時代には健康を祈るために七夕にそうめんを食べたという記録もあります。

そうめんと冷麦の違いは?

原料は同じですが、太さが異なります。

そうめん	<	冷麦	<	うどん
1.3mm以下		1.3~1.7mm		1.7mm以上

そうめんは手延べで作られますが冷麦やうどんは切り麺が主流です。

七夕のそうめんメニュー

そうめんのアレンジメニュー

ピリ辛そうめんチャンフルー

Point

七夕

和風

普通



421 Kcal

塩分 3.9g

調理時間 20分

●材料 (2人分)

・そうめん(乾)	...	140g
・豚もも肉(脂身なし)	...	100g
・桜えび	...	4g
・キャベツ	...	120g
・にんじん	...	40g
・ピーマン	...	40g
・ごま油	...	大さじ1
・豆板醤	...	小さじ1/3
・しょうが	...	2g
・塩	...	小さじ1/6
・しょうゆ	...	小さじ1

●作り方

- ①そうめんは固めにゆで、ザルにとって水洗いし、水けをきる。
- ②豚肉は一口大に切る。
- ③キャベツ、にんじんは短冊に切る。ピーマンは細切りにする。しょうがは千切りにする。
- ④フライパンにごま油を熱し、しょうが、2を炒める。肉の色が変わったら桜えび、豆板醤、3を炒める。しんなりしてきたら塩で調味し、1を加えて炒め、しょうゆを加えて炒める。

★体に優しいポイント★

1食にとりたい野菜量(約100g)が1品でとることができます。隠し味に桜えびが入っているので、味わい深い仕上がりです。汁けがない麺料理なので、塩分制限のある方にもおすすめです。

季節をもっと楽しく! ★7月6ページ★

土用の丑

主食

なぎを食べて夏も元気に

うなぎパワーで元気に!

土用とは立春、立夏、立秋、立冬の前18日間をいいます。現在は立秋前の『夏の土用』の間の丑の日にうなぎを食べるといいう行事が有名です。

そもそも『土用』とは古来中国から伝わった陰陽五行説からきています。この思想ではすべての事象を『木・火・土・金・水』の5つに分類して考え、春は『木気』、夏は『火気』、秋は『金気』、冬は『水気』と割り当てられています。しかし、5つの中の『土気』がどこにも分類されていないため、季節の変わり目である立春、立夏、立秋、立冬の前18日間を『土気』とし、『土用』と呼ばれるようになりました。

地方によってはほかの『う』のつく食べ物を食べる習慣があります。スタミナ抜群の馬や牛、胃に優しい瓜やうどん、梅が選ばれているようです。

うなぎには良質のたんぱく質やミネラル、ビタミンが豊富に含まれているので、栄養補給に最適の食材です。

特に注目したいのが

ビタミンB群

うなぎに含まれるビタミンB1は糖質がエネルギーに変わるのを助けます。ほかにも脂質やたんぱく質の代謝を助けるビタミンB2・B6も含まれています。

土用の丑のごちそうメニュー

うなぎのアレンジメニュー

フライパンで蒲焼ビビンバ

Point

丑の日

スタミナ

簡単

601
Kcal塩分
3.2g調理
時間
10分

●材料 (2人分)

- ・ごはん … 茶碗 2杯分(約400g)
- ・うなぎの蒲焼 … 1尾(約 400g)
- ・温泉卵 … 1個
- ・焼肉のたれ … ごはん用:大さじ2
味付用:大さじ2~3
- ・ごま油 … 適量
- ・大葉(千切り) … 適量
- ・刻みのり … 適量
- ・いりごま(白) … 適量

●作り方

- ①ごはんは焼肉のたれで味付けする。
- ②うなぎは1cm幅に切る。
(冷たければ酒少々(分量外)をふってラップをし、電子レンジ(600W)で約30秒加熱する)
- ③フライパンに油を熱し、1を広げ、大葉・のりを散らして2をのせ、温泉卵をおとす。
- ④仕上げに焼肉のたれをまわしかけて、ごまをふり、混ぜてできあがり。
混ぜながらお召し上がりください♪

★体に優しいポイント★

香ばしいおこげごはん、とろ〜り温泉卵が絶品です! うなぎにはビタミンやミネラルが豊富に含まれています。食欲が減退しがちな暑い夏にピツパリ♪焼肉のたれの香りで食欲も増進!

紫外線対策

主食

紫外線が気になる季節に...

海や山へ出かける機会が増える時期ですが、その分、紫外線にあたる機会も増えてしまいます。紫外線が気になるのは、しみ・そばかすですが、しみとは顔の皮膚にできる褐色の色素沈着のことです。目のまわりやほほ、額がしやすい場所です。日焼けすると、肌の新陳代謝が乱れ、**メラニン色素**が残り、皮膚内部に沈着してしまい、これがしみの元になります。

紫外線を浴びないことが一番ですが、右のように食事対策もしっかり行いましょう。

紫外線に負けない食事対策

紫外線の害と戦う栄養素をとります

紫外線によって増えてしまう活性酸素対策として、抗酸化作用のある栄養成分を積極的にとります。またトマトに含まれるリコピンには強い抗酸化作用があります。

- - カロテン
(体内でビタミンAになります)
- ビタミンC
- ビタミンE



ビタミンACE
(エース)

しみ・そばかす対策に

メラニンの生成を抑え、さらにメラニン色素を還元する二重に嬉しい栄養素が『**ビタミンC**』! 積極的にとりたいですね。



野菜たっぷり
冷製パスタをご紹介します♪

紫外線対策レシピ

野菜をたっぷり食べましょう♪

豚しゃぶ冷製パスタ

Point

紫外線

洋風

普通



601
Kcal

塩分
2.2g

調理
時間
10分

●材料 (2人分)

・スパゲティ	...	200g
・豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用)	...	160g
・ペペーリーフ	...	50g
・オクラ	...	2本
・レッドオニオン	...	1/2個
・大葉	...	2枚
・プチトマト	...	12個
・白ごま	...	小さじ2
・しょうゆドレッシング	...	適量
・レモン果汁	...	適量

●作り方

- ①レッドオニオンは薄くスライス、大葉は千切りにし、一緒に水にさっとさらして水けを絞る。
- ②プチトマトはくし形に切る。オクラは塩でこすり、さっと茹で、縦半分に分ける。
- ③たっぷりの湯に塩(分量外)を加えてスパゲティを茹でる。ザルにあけて冷気で洗い、冷やしてから水けをよくとる。
- ④豚肉は熱湯でさっと茹でて氷水にとり、水けをよく切る。
- ⑤器に3を盛り、ペペーリーフ、プチトマト、オクラ、豚肉、1をのせ、白ごまをふる。
- ⑥しょうゆドレッシング、レモン汁をまわしかけ、混ぜ合わせていただく。

★体に優しいポイント★

たっぷりの生野菜としゃぶしゃぶした豚肉をのせた豚しゃぶサラダの冷製パスタです。豚肉には糖質の代謝をうながし、エネルギーに変えるための重要なビタミンB群が豊富に含まれています。

季節をもっと楽しく! ★7月8ページ★

夏休み特別企画

親子でつくる簡単スイーツ

かき氷機がなくても「混ぜて、凍らせて、もみほぐすだけ」でかき氷のようなシャリシャリのシャーベットができあがります。簡単な作業なのでお子さまと楽しみながらつくることができます。

◆材料◆

フルーツ缶	..	1/2缶
乳酸菌飲料	..	150ml
水または牛乳	..	300ml
冷凍保存用袋	..	1枚

シロップをザルでよく切るのがポイントです!



◆作り方◆

①フルーツ缶を開け、シロップをザルでよく切り、フルーツは細かく刻む。

冷凍保存用袋にフルーツと乳酸菌飲料、水または牛乳を入れてよく混ぜ、空気を抜きジッパーをしっかりと閉める。

②必ずバットなどを敷いて平らにし、冷凍庫で3~4時間凍らせてから両手でやさしくもみほぐし、シャリシャリにする。

※固すぎる場合は、室温に置いてやわらかくしてからもむ。

③器に盛って、できあがり!



◆応用編◆



シャーベットを型で固めて、缶詰のフルーツとチョコレートでデコレーション。カワイイ☆うさぎさんに!

デコ フルーツシャーベット



グラスにシャーベット、スポンジ缶詰のフルーツを層にして重ねます。彩りあざやかなパフェ☆の出来上がり!

フルーツシャーベット パフェ

ほかにもシャーベットをいろいろな形の型抜きで凍らせたり、パンケーキの上にのせたりとアレンジの仕方は様々です! お子様とチャレンジしながらお楽しみください♪