

～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！

7月号から8月号にわたり、適正体重や摂取エネルギーの目安のお話をしてきましたが、健康な生活を送るためには、ただ適正なカロリーを摂取するだけでは不十分です。一日に必要な栄養素を過不足なく摂取することも重要になってきます。

『どの栄養素をどれぐらいとるのが分からない！』というときに、下記の表の『食品群』という考え方を uses。それぞれのグループから偏りなく食べると、栄養素はほぼ過不足なくとることができます。

3つの食品群・6つの食品群

3つの食品群は、体内における栄養素の3つの働きによって分けたものです。さらに栄養素と体内での働きによって6つのグループにわけたものが、6つの食品群になります。

おもに体をつくる もとになるもの

第1群 魚・肉・卵・大豆製品

- ・筋肉や骨をつくる
- ・エネルギー源



第2群 牛乳・乳製品・海藻・小魚

- ・骨と歯をつくる
- ・体の機能を調える



おもに体の調子を 整えるもとになるもの

第3群 緑黄色野菜

- ・皮膚や粘膜を保護する
- ・体の機能を調える



第4群 淡色野菜・果物

- ・体の機能を調える



おもにエネルギーの もとになるもの

第5群 穀類・芋類

- ・エネルギー源
- ・体の機能を調える



第6群 油脂類

- ・エネルギー源



主食・主菜・副菜をしっかりバランスよくとることが大切です！

5 A DAY (ファイブ・ア・デイ)

1日5皿分(350g)以上の野菜と、200gの果物を食べましょう！



5 A DAY(ファイブ・ア・デイ)とは、1991年にアメリカで始まった健康増進運動です。野菜や果物の摂取は、生活習慣病発症のリスクを抑える可能性が高いという科学的根拠をもとに、**1日に5単位**(1単位70g)の野菜・果物をとろうという運動です。

この健康増進運動の結果、米国内では野菜や果物の摂取量が増加傾向に、また生活習慣病での死亡率が減少傾向になるなど、この運動の成果が広がっています。みなさんもご家庭でお試しください！

旬の野菜をメニューに取り入れたいですね♪



秋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
さつまいも									●	●	●	●
しいたけ			●	●	●				●	●	●	
まいたけ									●	●		
ごぼう	●	●									●	●
さんま									■	■		
さけ									■	■	■	
かき										★	★	

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。秋が旬の美味しい食材をご紹介します！

9月オススメの魚介

さんま

さんまは夏から秋にかけては北から南へ、冬から春にかけては北へと移動する季節回遊魚です。沖合いの海面近くを大きな群れをつかって遊泳します。



主菜



の魚をもっと美味しく
3ページで紹介！

9月オススメの野菜

きのこ類



しいたけに含まれるうまみ成分は、昆布や加熱したトマトに含まれるうまみ成分と相性抜群！さらにおいしい相乗効果がうまれます。



主食



の野菜をもっと美味しく
4ページで紹介！

9月オススメのメニュー

今月のオススメは

6ページで紹介！

家族で十五夜を楽しみましょう！
食育にもつながります。



芋名月にちなみ里芋
メニューをご紹介します！

旬も楽しめます♪



旬をもっと美味しく! ★9月3ページ★

旬の魚をもっと美味しく

主菜

今月は

さんま

さんまは秋を代表する魚の1つですが、8月後半から10月にかけて旬をむかえます。さんまは養殖されておらず、100%天然物です。さんまはイカやトビウオと同じように光に集まる習性があるため、戦後から夜間に灯火で集めたさんまを棒受け網でとるという漁法が使われるようになりました。

●選び方 

- ・大きく太っていて、ふっくらしているもの
- ・尾のつけ根やあごの部分が黄色いもの
- ・色ツヤがよく、真っ青なウロコがたくさんついているもの
- ・尾びれあたりを手で持ったときにピンと立つもの

さんまに含まれる栄養素

DHA

中性脂肪の軽減が期待されたり、脳の発達にも一役かっています

ほかにもビタミンDが含まれています。(次ページ参照)育ち盛りのお子さんに食べさせたい食材の1つです。

さんまをもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

さんまのんにく風味煮

Point

旬の味覚

和風

簡単

347
Kcal塩分
2.4g調理
時間
30分

●材料 (4人分)

- ・生さんま … 4尾
- ・にんにく … 50g(5片)
- ・赤とうがらし … 2本
- ・水 … 400ml (2カップ)
- ・昆布つゆ … 70ml (1/3カップ)

●作り方

- ①生さんまは、頭を切り落として内臓をとり除き、1尾を2~3等分に切って、流水で洗い水けをきる。にんにくは1片を半分に切る。
- ②赤とうがらしは種をとり除いて小口切りにする。
- ③鍋に水、昆布つゆ、②を入れて火にかけ、ひと煮立ちさせる。
- ④③に①を並べ入れ、煮立ったら弱火にして落としぶたをし、15~20分程度煮る。

★体に優しいポイント★

DHAが豊富なさんまは、中性脂肪や悪玉コレステロールを減らす効果もあります。うまみを吸ったさんまは、ごはんとの相性は抜群! 食欲の秋にぴったりな1品です。

旬をもっと美味しく！ ★9月4ページ★

今月は



の野菜をもっと美味しく

主食

きのこ

きのこ類のほとんどは、エネルギーが低く、食物繊維が多く含まれています。特にしいたけは日本の代表的な食用きのこですが、うまみ成分でアミノ酸の一種、グアニル酸が含まれており、加熱することでさらにうまみが引き立ちます。

●しいたけの選び方

- ・肉厚でありかさが開いていないもの
- ・軸が太く短いもの

●保存方法

・生のものはすぐ鮮度が落ちてしまうので、すぐに使わない場合は、適当な大きさに切って冷凍をします。

しいたけに含まれる栄養素

ビタミンD

ビタミンDは小腸でカルシウムとリンの吸収を促すため、骨の形成も促進されます。

紫外線を浴びたいしいたけは、ビタミンDが増えます。干しいたけも普段のメニューに取り入れましょう。

きのこをもっと美味しく！

旬の味覚を味わいましょう♪

鮭としめじのレモン醤油 パスタ

Point

旬の味覚

和風

普通



608
Kcal

塩分
2.7g

調理
時間
15分

●材料 (2人分)

・スパゲティ	...	200g
・オリーブ油	...	適量
・生鮭の切り身	...	2切れ
・塩こしょう	...	少量
・しめじ	...	1パック
・生しいたけ	...	3枚
・なす	...	1本
・水菜	...	100g
・バター	...	大さじ1
・しょうゆ	...	大さじ1 1/2
・レモン果汁	...	大さじ2~3

●作り方

- ①鮭は一口大のそぎ切りにする。しめじは小房に分け、生しいたけは半分にそぎ切りにする。水菜はざく切りにする。なすは縦半分に切ってから斜め切りにする。
- ②たっぷりの湯に塩1%を加えて、スパゲティを茹でる。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、鮭を両面焼く。焼色がついたら、なす、しめじ、生しいたけを加えて炒め合わせる。
- ④③に②のスパゲティ、茹で汁お玉1杯分を加えて混ぜ、水菜を加えて炒め合わせる。
- ⑤仕上げにバター、しょうゆを加えて味を調えて皿に盛り、レモン果汁をかけていただく。

★体に優しいポイント★

鮭ときのこがたっぷり入った秋味の和風パスタ。バターとレモン醤油、レモンと相性のよい調味料を使って仕上げました。レモン果汁は食べる直前にかけると香りも味も引き立ちます。

季節をもっと楽しく! ★9月5ページ★

黒の日・ひじきの日

主食

9月6日は『黒の日』



9月6日は『黒の日』ですが、京都黒染工業協同組合が伝統染色の黒染めをPRするために設定しました。黒の日にちなみ、黒い食品を食事に取り入れてみましょう。

『黒い』食材は黒ごまや黒酢など様々ですが、代表的なのは海藻類です。海藻類は、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、現代人に不足しがちなカルシウムや鉄分も豊富に含まれています。こんな

に栄養成分が豊富に含まれているのに、低カロリーというところが嬉しいポイントです!

昆布や海苔、ひじきなどの乾物は湿気と高温を嫌うので、密閉容器などに入れて、冷蔵庫に保存します。そうすることにより、風味や栄養価の損失も少なくなります。

ひじきのちから

◆ひじきの栄養◆

ひじきには特にカルシウムや鉄が多く含まれています。ビタミンCを多く含む野菜と一緒にとることで吸収率も高まります。

◆ひじきの選び方と戻し方◆

◎ 選び方

- ・色が濃く、つやがあって大きさがそろっているもの
- ・ピンとしていて、しおれていないもの

◎ 戻し方

よく水洗いし、15分ほどたっぷりの水につけて戻す。煮る前に軽く炒めると、栄養成分の吸収率も高くなります。

ひじきメニュー

美味しく食べてスタミナアップ!

ひじきごはん

Point

黒の日

和風

簡単



375
Kcal

塩分
2.9g

調理
時間
15分

●材料 (2人分)

・ごはん	...	300g
・ひじき	...	10g
・にんじん	...	30g
・しいたけ	...	1個
・油揚げ	...	1/4枚
・ごま油	...	大さじ1

(A)	}	だし	...	1/2カップ
		しょうゆ	...	大さじ2
		砂糖	...	大さじ1
		酒	...	大さじ1

●作り方

- ①ひじきは水で戻しておく。油揚げは熱湯をかけて油抜きをしておく。
- ②にんじん、しいたけ、油揚げは4cmの細切りにする。
- ③鍋にごま油を熱し、②と水けをきった①を軽く炒め、あわせたAで汁けがなくなるまで弱火で煮る。
- ④炊き立てのごはんに③を混ぜ合わせる。

★体に優しいポイント★

ひじきに含まれるカルシウム、鉄分は海藻類の中でもトップクラスです。混ぜご飯は炊込みよりも強く塩分も感じやすく、減塩効果も期待できます。

季節をもっと楽しく! ★9月6ページ★

十五夜

副菜

9月19日は十五夜

十五夜は旧暦の8月15日のお月見のことをいいます。お月見の行事としては、十五夜のほかに十三夜や十日夜があります。

空が澄み渡り、美しい月を眺めることができるため『ちゅうしゅうの名月』とも呼ばれます。『ちゅうしゅう』の漢字によって意味も異なります。

中秋 … 秋の真ん中のことをいうため、8月15日をさします。そのため十五夜のときは『中秋』がよく使われます。

仲秋 … 旧暦では7月～9月を秋とし、7月を初秋、8月を仲秋、9月を晩秋といいました。そのため、8月の名月という意味になります

十五夜のお供え物

お月見団子

穀物の収穫に感謝し、お米を粉にして丸めて作ったのが始まりです。飾る個数は二つ説があります。

12個 … 1年の内に出た満月の数(うるう年は13個)
15個 … 十五夜にちなんで15個

里芋・旬の果物

十五夜は別名『芋名月』と呼ばれています。里芋などの芋類の収穫を祝うためにお供えします。旬の果物の中でもぶどうのようなツルものは、月と人との繋がりが強くなるという縁起のよいものです。

ススキ

ススキが稲穂に似ているため、稲穂そのものを飾ることもあります。

十五夜にオススメです

まん丸コロッケが満月のよう!

里いもコロッケ

Point

十五夜

洋風

普通



135
Kcal

塩分
0.3g

調理
時間
20分

●材料 (2人分)

・里芋	…	4個 (120g)
・昆布の佃煮	…	5g
・小麦粉	…	適宜
・卵	…	1/4個
・生パン粉	…	適宜
・揚げ油	…	適宜

●作り方

- ①里芋は皮つきのままポリ袋に入れ、電子レンジ(500W)で4～5分、やわらかくなるまで加熱する。
- ②粗熱がとれたら皮をむき、ポリ袋に入れてなめらかになるようにつぶす。
- ③②を4等分し、佃煮を芯に入れて丸い形をつくり、小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけ、175度の油できつね色に揚げる。

★体に優しいポイント★

里いもは蒸しておくことで揚げ時間を短縮し、吸油量を抑えます。ほっこりとした蒸し里いもは、粗くつぶして食感を残します。真ん中に入った昆布の佃煮が印象的なコロッケです。

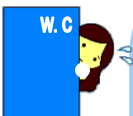
毎日をもっと元気に！ ★9月7ページ★

便秘対策

副菜

食欲の秋！でも気になるのは…

最近便秘がひどくて…
食べ物が美味しい時期だからこそ
すっきり出したいな～



便秘とは、便の水分が少なく硬い状態で、排便に苦痛や困難を伴う状態をいいます。
便秘は『弛緩性便秘』と『けいれん性便秘』の二つに分類されますが、日本人に多い『弛緩性便秘』は、大腸の筋肉の低下や、運動不足により引き起こされます。

様々な要因がありますが、朝食をしっかりととり、規則正しい食事時間を設けることが大切です。



便秘対策レシピ

寒天のちから



◆寒天の誕生◆

寒天は海藻が原料となっていますが、特にテングサやオゴノリという紅藻類が使われています。

寒天は江戸時代に京都の旅館の主人『美濃屋太郎左衛門』がとろてんを外に出しておいたところ、冬の寒さで凍り、自然乾燥の状態になったものを発見し、寒天の製造をひらめいたことが始まりです。『寒天』という名の由来もここからきています。

◆寒天の効能◆

寒天はそのほとんどが食物繊維で、100g中80.9gも含まれており、食品の中での含有量ではナンバーワンです。食物繊維は大腸内で水分を吸うと膨張して便のかさを増し、柔らかくします。このような便が腸壁を刺激し、排便が楽になります。

寒天パワーですっきり！

糸寒天と油揚げの 棒棒鶏風

Point

便秘対策

中華

普通



185
Kcal

塩分
1.7g

調理
時間
15分

●材料 (2人分)

・糸寒天	…	10g
・油揚げ	…	20g
・きゅうり	…	1本半
・赤ピーマン	…	40g
・しょうがのすりおろし	…	小さじ2
・長ねぎのみじん切り	…	大さじ2

(A)	すりごま	…	大さじ2
	しょうゆ	…	大さじ1
	砂糖	…	小さじ2
	中華スープの素	…	小さじ1/2
	水	…	適量

●作り方

- ①糸寒天はたっぷりの水でもどす。
- ②油揚げは焼き網かグリルで焼いてせん切りにする。
- ③きゅうり、ピーマンはせん切りにする。
- ④しょうがはすりおろし、長ねぎはみじん切りにする。
- ⑤Aと④を混ぜ合わせる。
- ⑥①、②、③を盛り、⑤をかける。

★体に優しいポイント★

寒天に含まれる豊富な水溶性食物繊維は、体外へコレステロールを排出します。しょうがとねぎの薬味、ごまが香ばしい棒棒鶏を演出。油揚げは火加減を見ながらきつね色に仕上げましょう。