

～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！

この時期は寒くて外に出る機会が減り、運動量も減ってしまいます。また、冬はクリスマス、お正月、バレンタイン、とイベントが目白押しです。そのため、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回り、体重増加につながってしまいがちです。冬太り撃退のためにも、日頃の習慣を見直してみましょう。まずは、下のクイズに挑戦してみましょう。

冬 太り対策クイズ！

Q1 『太る』とは余計な体脂肪がつくことですが、体脂肪を1kg減らすのにどれくらいのカロリーを消費する必要がありますでしょうか。

- A. 約 1000kcal B. 約 3000kcal C. 約 5000kcal D. 約 7000kcal

Q2 ダイエットのための調理ポイント。次のうち、あてはまらないのは？

- A. 鉄製のフライパンを使う B. 汁物メニューを献立に取り入れる
C. 和え物やサラダの水けはしっかりきる

Q3 ダイエットにオススメの切り方は、どちらでしょうか？

- A. 材料を大きく切る B. 材料を小さく切る



◆ 答え ◆

Q1 D. 約 7000kcal

体脂肪1kgを減らすためには約7000kcalを消費する必要がありますが、これはウォーキングで考えると40時間に相当します。1日、2日では無理ですよね。ただし、1ヶ月(30日)で考えると1日に消費しなければならないカロリーは、約230kcalになります。からあげでは3個分に相当します。毎日少しずつ運動と組み合わせれば、難しい話ではないですよ。1ヶ月に1～2kg減らすくらいのペースが無理なく続けられるペースです。

Q2 A. 鉄製のフライパンを使う

ダイエットはカロリーコントロールが重要ですが、大敵なのが見えない油や調味料です。鉄製のフライパンは油をひかないと焦げ付きやすくなるので、油をひかなくてもよいフッ素加工のフライパンがオススメです。

Q3 A. 材料を大きく切る

材料を大きく切ることによって、ボリュームが増えるだけでなく、見た目の満足度も増えます。また、噛む回数も増えるので食べた満足感があり、食べ過ぎ防止にもつながります。

調理方法の工夫も大切だね！



今日から使える！ ダイエット 食事のポイント

無理なダイエットは続けづらく、体調を崩してしまう原因にもなりかねません。『ちょっとした工夫』や『ちょっとした頑張り』の方がダイエットは長く続けられます。健康な体でいるためにも、できることから始めてみましょう。

今回は普段の調理でも実践できるポイントをご紹介します。

汁物メニューやサラダ(副菜メニュー)をプラス！



汁物やサラダなどの副菜メニューをプラスすることでボリュームアップにつながり、野菜などの食材をたくさんとることができます。また、汁物メニューは水分が多くおなかの満足感にもつながります。



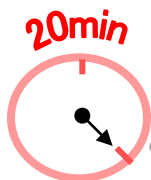
サラダや和え物は**しっかり水けをきる**ようにしましょう。水けが多いと、調味しても味がぼんやりしてしまい、調味料を必要以上に使ってしまいます。

★サラダもメニュー選びに注意！

サラダはビタミン・ミネラル豊富な野菜をとることができますが、メニュー選びには注意しましょう。マカロニサラダやポテトサラダは味付にカロリーの高いマヨネーズを使っていることが多いですね。マカロニは炭水化物が多く含まれるので、ごはんやパンの主食の仲間に含まれます。食べる量には気をつけたいメニューです。



食べ方にもちょっとした気づかいを！



よく噛んで
食べよう！

人間の脳には**満腹中枢**というものがあり、これが働くことでおなかがいっぱいだと感じます。この満腹中枢が働くには食事をはじめてから**20分**かかるといわれています。それまでに食事を終わらせてしまうと満足感が得られません。

★早食い予防のメニュー選びのポイント

まずは麺類や丼メニューなど単品でがつつ食べられるようなものはなるべく避けましょう。その際は、サラダや和え物などの副菜メニューや汁物を追加をするとよいですね。

次に海藻やこぼう、にんじんなどの**根菜**をメニューに取り入れましょう。噛みごたえが増すので、噛む回数も自然に増します。

最後に骨付き肉や、骨のある魚など**食べにくい食材**を選ぶことで、食事に時間をかけられます。

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
白菜	●	●									●	●
ほうれん草	●	●									●	●
ブロッコリー	●	●	●								●	●
小松菜	●	●									●	●
ごぼう	●										●	●
ハタハタ	■										■	■
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魚介や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

ぶり

ぶりは漢字で『鰯』と書きますが、これはぶりが利口で網にかけるのが難しいことから、『師の魚』と呼んだという説や、師走(12月)によく食べることから『鰯』となったという説があります。



主食



の**魚**をもっと美味しく
4ページで紹介!

2月オススメの野菜

にら

旬は冬から春にかけてです。冬や春のにらは葉がやわらかく、夏のは葉が厚くかため、と季節によって歯ざわりに差があります。



主菜



の**野菜**をもっと美味しく
5ページで紹介!

2月オススメのメニュー

今月のオススメは

9ページで紹介!

バレンタインにピッタリな
パーティーメニューをご紹介します♪

女子会やママ会にも
ピッタリです! バレンタインを
楽しみましょう♪



旬をもっと美味しく！ ★2月4ページ★



の魚をもっと美味しく

主食

今月は

ぶり

ぶりは12月～2月にかけて旬を迎えます。成長するにつれて呼び名が変わるため『出世魚』とも呼ばれ、縁起物として正月料理にもよく使われます。ぶりにはDHAやEPAが豊富に含まれており、その含有量は魚類の中でもトップクラスです。

●ぶりの選び方

◎切り身を選ぶとき

- ・皮に光沢があるもの
- ・血合いの色が鮮やかなもの
- ・身がしまっていて、身割れしていないもの
- ・色がはっきりとしているもの

地方によってかわるぶりの呼び名

関東では『わかし(わかなぎ)⇒いなだ⇒わらさ⇒ぶり』、関西では『わかなぎ⇒つばす⇒はまち⇒めじろ⇒ぶり』、日本海側では『ふくらぎ(つばす、つばいそ)⇒なだ(やず)⇒はまち⇒ぶり』と地方によって呼び名がかわります。



ぶりをもっと美味しく！

旬の味覚を味わいましょう♪

寒ぶりのづけずし

Point

旬の味覚

和風

簡単



400 Kcal

塩分 2.1g

調理時間 15分

●材料 (2人分)

- ・ごはん ... 300g
- (A)
 - ・酢 ... 大さじ1
 - ・砂糖 ... 小さじ1/2
 - ・塩 ... 小さじ1/3
- ・ぶり(刺身用) ... 100g
- (B)
 - ・わさび ... 少々
 - ・しょうゆ ... 小さじ2
- ・もみのり ... 1/2枚分
- ・大根のせん切り ... 少々
- ・万能ねぎの小口切り ... 少々

●作り方

- ①Aを混ぜ合わせて温かいごはんに加え、木べらで切るようにさっくりと混ぜ、人肌で冷ます。
- ②ぶりの刺身にBを振りかける。
- ③器に①を盛る。もみのりをちらし、②を並べ、大根と万能ねぎを天盛りにする。

★体に優しいポイント★

大満足！脂ののった寒ぶりずし。ぶりは体に良いあぶら(DHAやEPA)が豊富に含まれています。大根に含まれる酵素はたんぱく質の消化を助けます。

旬をもっと美味しく！ ★2月5ページ★

今月は

旬の野菜をもっと美味しく

主菜

にら

にらは漢方薬としても知られ、冷え性の緩和や整腸に効果的な野菜です。強い香りのもとである硫化アリルは、豚肉などに含まれるビタミンB1の吸収率を高め、糖質がエネルギーに変わるのを促進します。

●にらの選び方

- ・葉の先までピンとハリがあり、みずみずしいもの
- ・葉の幅があり、肉厚なもの

●保存方法

- ・乾燥しやすいため、保存するときは新聞紙などにくるんで冷蔵庫に立てて保存します。食べやすい大きさに切って冷凍しても便利です。

にらに含まれる栄養素

β-カロテン

- ・ - カロテンは免疫力を高め、皮膚や鼻、のどの粘膜を保護する役割があります。風邪やインフルエンザが流行するこの季節にピッタリですね！

- ・ - カロテンは体の中でビタミンAに変わります。

にらをもっと美味しく！

旬の味覚を味わいましょう♪

豆腐とにらの炒め物

Point

旬の味覚

中華

簡単

167
Kcal塩分
1.0g調理
時間
15分

●材料（2人分）

- ・豆腐 … ¼丁
- ・豚もも薄切り肉(脂身なし) … 40g
- ・にら … 1束
- ・にんにく … 1かけ
- ・植物油 … 大さじ1

- ・しょうゆ … 小さじ2
- ・酒 … 大さじ2
- ・砂糖 … 小さじ2

●作り方

- ①豆腐は、まきすなどに巻いて上からしっかりと重石をし、水分をよく切る。
- ②豚肉は細切りにする。にらを4cm長さに切る。
- ③フライパンに油を熱し、豚肉、にんにくを炒める。さらに豆腐を入れて焼きつけるように焼く。仕上げににらを入れ、しょうゆ、酒、砂糖で調味する。

★体に優しいポイント★

豆腐の表面を焼くと、香ばしさがでるだけでなく、少ない調味料でも味がからみやすくなるので、減塩にもつながります。しっかりと水けをきると、食感はお肉のようになります。

節分

主食

節分の風習

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。節分には鬼(邪気)をはらうために豆まきをおこないます。『魔滅(まめ)(魔を滅する)』を悪魔のような鬼の目(魔の目)に向かって投げるといったことが由来になっているとも言われています。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。また、近年定着してきた恵方巻ですが、歳神様がいとされる縁起の良い方角「恵方」を向いて“福を巻き込む”巻き寿司を無言で丸かじりすると、一年を健康に過ごすことができるのか。

今年の恵方は**東北東**です!

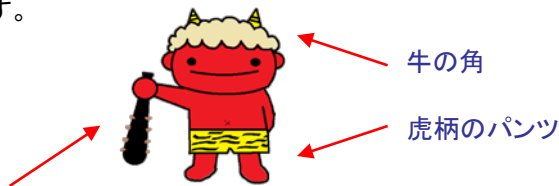


恵方巻メニュー



節分の鬼くんプロフィール

鬼の姿は『鬼門』が由来しているといわれています。鬼門とは鬼が出入りする方角のことをいい、**北東**をさします。北東は十二支にあてはめると、『丑』『寅』(うしとら)の方角にあたります。そのため、牛(丑)の角をはやし、虎(寅)柄のパンツをはいているといわれています。



『鬼に金棒』素手でも強い鬼に、金棒をわたしたらほかに敵なし!(強いものが何かを得ることにより、更に強くなることを意味することわざです。)

今回は『鬼食う恵方巻』ということで、『お肉恵方巻』をご紹介します。家族みんなで丸かじりしましょう!

恵方巻のアレンジメニュー

黄金恵方巻

Point

節分

和風

チャレンジ



749 Kcal

塩分 4.5g

調理時間 45分

★体に優しいポイント★

節分といえば、定番の恵方巻! アレンジメニューとして焼肉の入った恵方巻です。しっかりと味付けした焼肉が絶妙なアクセントになっています。ほかにもお好みに具材を楽しみましょう。

●材料 (4人分)

- ・米 ... 3合
- ・市販の寿司酢 ... 大きじ3
- ・牛薄切り肉 ... 200g
- ・焼肉のたれ(肉の味付用) ... 大きじ3
- ・厚焼き玉子 ... 中1個
- ・干し椎茸 ... 4個
- ・かんぴょう ... 5cm
- ・高野豆腐 ... 1個
- すき焼きのたれ ... 100ml
- 椎茸の戻し汁 ... 200ml
- ・桜でんぶ ... 40g
- ・きゅうり ... 1本
- ・焼き海苔 ... 4枚
- ・サラダ油 ... 適量

●作り方

- ①炊き上がったごはんを寿司酢を掛け、しゃもじで切るように混ぜ合わせ、冷ましておく。
- ②フライパンに油を熱し、細切りにした牛肉を炒め、焼肉のたれで味付ます。
- ③干し椎茸、かんぴょう、高野豆腐は水戻しし、水けを絞っておく。鍋にすき焼きのたれ、と戻し汁を入れて火にかけ、含め煮し、冷めたら焼き玉子ときゅうりとともに、海苔の幅に合わせて、食べやすい大きさに切る。
- ④巻きすに海苔(光沢のあるほうを下に)をおき、酢飯を広げ(海苔の向こう3cmをあける)具材をのせ、しっかり巻いて出来上がり。

季節をもっと楽しく! ★2月7ページ★

バレンタイン

主菜

バレンタインの由来

『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。この処刑の日が、**家庭と結婚の女神ユノ**の日だったことから、2月14日を恋人たちの日に定めたという一説があります。

バレンタインチョコッとまめ知識

バレンタインといえばチョコレートを贈るのが定番となっていますが、チョコレートを贈る習慣は、もともとイギリスにあったものです。日本ではチョコレートの売上が伸びた1970年代ごろから始まりました。

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。

今回はバレンタインデーの夜にピッタリの洋食メニューをご紹介します！ハードルが高そうなグラタンもシチューを使えば簡単です♪



バレンタインにオススメメニュー 憧れのグラタンも簡単に♪

クリームシチューで
パングラタン

Point

バレンタイン

洋風

普通

653
Kcal塩分
2.8g調理
時間
30分

★体に優しいポイント★

クリームシチューとチーズがとろ〜りからまるパングラタンです。シチューで作るグラタンなので、初めての方でも簡単に作れます。残ったシチューでも美味しく作れますよ♪

●材料 (2人分)

- ・玉ねぎ … ½個
- ・じゃがいも … 1個
- ・鶏もも肉 … ½枚
- ・サラダ油 … 大さじ1
- ・シチュールー … 2かけ(45g)
- ・水 … 300g
- ・食パン … 2枚(6枚切り)
- ・ピザ用チーズ … 30g
- ・にんじん … ½個
- ・ブロッコリー … ½個
- ・牛乳 … 50ml

●作り方

- ①玉ねぎは5mm幅のくし切り、にんじん、じゃがいもはひと口大の乱切りにする。ブロッコリーは小房にわけ、固めにゆでる。鶏肉は一口大に切る。
- ②鍋にサラダ油を入れ火にかけ玉ねぎを炒め、透き通ってきたら鶏肉を皮目を下にして入れ焼き色をつけるように炒める。
- ③続いてにんじん、じゃがいもを加えて炒め、水を注ぐ。沸いてきたらアクを取り除き、火を弱め野菜に火が通るまで15分ほど煮込む。
- ④一旦火を止め、シチュールーを溶かし混ぜる。続いて牛乳と①のブロッコリーを加え、再び火をかけてとろみがつくまで煮込む。
- ⑤食パンは1枚を9等分に切ってグラタン皿に入れ、③をたっぷりかける。上にピザ用チーズをかけてオーブントースターでチーズに焼き色がつくまで加熱する。

毎日をもっと元気に! ★2月8ページ★

花粉対策

もう1品

この時期になると目がかゆくて、鼻も
むずむず・・・
食事での花粉対策はあるのかな？



花粉症を完全に治すのは難しいですが、症状を
軽減することは食事対策でも可能です。
毎日のバランスのよい食事が大切ですが、免疫力
を高める食品を右に記しました。この時期には積極
的に取り入れたいですね。

今回は免疫力を高める乳酸菌を含む
ヨーグルトとビタミンCを含むオレンジ
を使ったメニューをご紹介します。



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

DHA、EPA

魚の脂に多く含まれる脂肪酸の一種。
免疫機能を正常にする。

DHA、EPAを多く含む食材
⇒ぶり、さば、はまち、さわらなど

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



花粉症対策にオススメメニュー

オレンジキャロットジャム ヨーグルト

Point

花粉対策

洋風

簡単



78
Kcal

塩分
0.1g

調理
時間
10分

●材料 (4回分)

- ・にんじん ... ½本
- ・オレンジの実 ... 40g
- ・オレンジジュース ... ¼カップ
- ・レモン汁 ... 小さじ2
- ・低カロリー甘味料 ... 小さじ1/2
- ・プレーンヨーグルト ... 400g

●作り方

- ①にんじんはすりおろし、オレンジの実を薄皮をむいてざく切りにし、耐熱性ボウルに入れ、オレンジジュース、レモン汁、低カロリー甘味料を加える。
- ②ラップをふわっとして電子レンジで2分加熱し、ラップをはずしてさらに1分加熱する。
- ③プレーンヨーグルトにかけて食べる。

★体に優しいポイント★

オレンジの酸味とにんじんの自然な甘みが
ヨーグルトとよく合います。パンやクラッカーに
のせてもおいしいです。短時間でレンジ加熱するので、
ビタミンの損失を最小限に抑えます。

Let's

2月号特別企画

バレンタインパーティー♪

HAPPY
VALENTINE

2月14日はバレンタインデーです。プレゼントを贈るだけではもったいない！
せっかくのバレンタインデーを120%楽しみましょう♪

今回は『バレンタイン★パンケーキパーティー』のご紹介です。
たくさんパンケーキを焼いてお好みのトッピングで楽しみましょう。

いちごやでこぼんなど、季節の果物を取りいれるだけで彩りがきれいになるだけではなく、
風邪対策や乾燥肌対策にも有効な**ビタミンC**を体に取り入れることができます。

作り方

- ① ホットケーキミックスに卵、牛乳を加えよく混ぜ合わせます。
- ② よくあたためたホットプレートに生地を流しいれ、約3分ほど焼きます。
ぷつぷつと小さな泡がでてきたら裏返します。
- ③ 弱火で2分ほど焼いて出来上がり♪お皿に取り、生クリームやカスタード、
フルーツなどで好きなように盛り付けましょう！

お好みにチョコチップ
やドライフルーツを
混ぜ合わせましょう！

盛り付け例



注意

ホットプレートは大変熱くなっていますので、小さなお子さまの
やけどには注意しましょう。

バレンタインにあわせてチョコレート
ソースのトッピングをしてもいいね♪
お昼の女子会にもピッタリ！

