

～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！

5月になり新しい生活にも慣れてきた頃ですが、日々のストレスからは避けて通れないものです。休日の運動やレジャー、趣味でストレスを解消するのはもちろんですが、日々の食生活でもストレス解消できることはたくさんあります。まずはストレスについてクイズに答えてみましょう！

ストレス スッキリクイズ

Q1 ストレスの原因となるのは？

- A. 暑さ、寒さなど B. 栄養不足、薬物など C. 怒り、不安など D. A～Cすべて

Q2 ストレスは全て悪者？○か×か

- A. ○ B. ×

Q3 ストレス解消に有効なのは？

- A. 仕事や用事を優先して食事を後回しにする B. 外食は絶対避ける
C. 食事は楽しく味わって食べる D. 好きなものを好きなだけ食べる

どれかなあ？



いくちゃん

◆ 答え ◆

Q1 D. A～Cすべて

ストレスには様々な種類があり、上記のほかにも病気や怪我也ストレスの原因となります。過剰なストレスを受けると身体はバランスを崩してしまいます。特に新生活が始まって間もなく、気温差の激しいこの季節はストレスを受ける機会も増えてしまいます。自分のストレスの原因を知って、うまく対処しましょう。

Q2 B. ×

ストレスは『悪いもの』というイメージがありますが、適度なストレスは作業効率を上げる効果があります。スポーツでも適度なプレッシャーがあると、より良い成績をあげられることも多くありますよね。ストレスは全てシャットアウト！よりは、ストレスとうまく付き合うほうがよいかもしれません。

Q3 C. 食事は楽しく味わって食べる

食環境を整えることもストレス対策には有効です。1日3食規則正しい時間に食べるように心がけましょう。

時には外食で気分転換をはかるのもよいですね！好きなものを好きなだけ食べるのも時にはよいですが、食べ過ぎはエネルギーの過多や栄養バランスの崩れにつながるのので、なるべくバランスのとれた食事をとるようにしましょう。

私は大好きなプリンで
ストレス解消♪



今日から使える！ ストレス解消のポイント

前ページでもお話ししましたが、食生活を規則正しく整えることもストレス解消には効果的です。ストレスを感じたら、『十分な休養と栄養』がキーワードです。まずは3食決まった時間に食べるように心がけてみましょう。このページでは特に効果的な栄養素についてご紹介します。

★積極的にとりたい栄養素

カルシウム

骨や歯をつくる働きがよく知られていますが、カルシウムには神経の興奮を沈め、精神を安定させる作用があります。

◎ カルシウムを多く含む食品:牛乳 チーズ ヨーグルト 干しえび 煮干し 小魚



➡ オススメレシピを8ページで紹介!



ビタミンC

ストレスがかかると体はストレスに対抗するためにホルモンを分泌します。この分泌を助けるのがビタミンCです。

◎ ビタミンCを多く含む食品:ピーマン モロヘイヤ ゴーヤ いちご オレンジ など



🍎 知っ得ポイント!

ビタミンCは熱や水、酸素に弱いデリケートなビタミンですが、じゃがいもやさつまいも、れんこん、カリフラワーに含まれているビタミンCはデンプンの膜に包まれているので熱によって壊れにくいのが特徴的です。

🌟 調理する際は、サラダは食べる直前に野菜を切り、加熱調理はゆでるより炒めるなど工夫して無駄なくとりたいですね!



ビタミンA

パソコンや携帯による目の酷使がストレスになることがありますか？その時は、ストレスの原因でもある、目の疲れを取り除きましょう。ビタミンAは目と粘膜の健康を維持するのに重要なビタミンです。パソコンや携帯で疲れた目の健康のために積極的にとりたいですね。

ドライアイでイライラ...



◎ ビタミンAを多く含む食品:レバー うなぎ 卵黄
・ - カロテン(体内でビタミンAにかわる)を多く含む食品:緑黄色野菜



🍎 知っ得ポイント!

ビタミンAは油との相性がよく、油脂と一緒に調理すると吸収率が高まります。

🌟 肉類やナッツ類といった脂質の多い食品と組み合わせる調理したり、炒め物や揚げ物などのメニューを取り入れるとよいでしょう

春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 |
|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| ブロッコリー | ● | ● | ● | | | | | | | | ● | ● |
| 新玉ねぎ | | | | ● | ● | | | | | | | |
| 春キャベツ | | | ● | ● | ● | | | | | | | |
| あさり | | | ■ | ■ | | | | | ■ | | | |
| ほたて | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | | | | ■ |
| 真鯛(養殖) | | ■ | ■ | ■ | | | | | | | | |
| 伊予柑 | | ★ | ★ | ★ | | | | | | | | |

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。春が旬の美味しい食材をご紹介します！

5月オススメの魚介

魚周たい

鯛のお刺身は様々な料理に変身します。マリネやカルパッチョにすると醤油で食べるお刺身とは異なる味わいを楽しむことができます。ぜひ試してみてくださいね！



主食



の**魚**をもっと美味しく
4ページで紹介！

5月オススメの野菜

玉ねぎ

玉ねぎはエジプトでピラミッドが建てられた時代から食べられていた、歴史の古い野菜の1つです。日本に導入されたのは明治時代で、においや形からなかなか定着しなかったそうです。



副菜



の**野菜**をもっと美味しく
5ページで紹介！

5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！

旬の食材を使った
さっぱり浅漬けメニュー
のご紹介♪

簡単につくることが
できるので
プラス1品にもオススメ♪



旬をもっと美味しく！ ★5月4ページ★

旬の魚をもっと美味しく

主食

今月は

鯛
の
旬

鯛は脂肪が少なく、良質なたんぱく質が豊富に含まれる消化吸収のよい魚です。うまみ成分のアミノ酸が多いため、さっぱりしていながら濃厚な味わいを楽しむことができます。天然物に比べて養殖物の方が脂肪を多く含むため、カロリーは養殖の方が高く、100gあたり50 kcal ほど高くなります。

●鯛の選び方

尾頭付き

⇒目がスッカリとしていて、青みをおびているもの

切り身

⇒身に光沢があり、透明感があるもの
血合いが鮮やかな赤いもの

鯛に含まれる栄養素

ビタミンB1

ビタミンB1は糖質がエネルギーに変わるのを助ける働きがあります。

ほかにも血行を促進させるビタミンEが含まれています。

鯛をもっと美味しく！

旬の味覚を味わいましょう♪

刺身ずし

Point

旬の味覚

和食

普通



281
Kcal

塩分
1.7g

調理
時間
20分

●材料 (2人分)

| | | |
|---------|-----|----------|
| ・米 | ... | 100g |
| ・水 | ... | 130cc |
| ・昆布 | ... | 5cmを1枚 |
| <A> | | |
| ・酢(柑橘酢) | ... | 小さじ2 1/2 |
| ・砂糖 | ... | 小さじ1/2 |
| ・塩 | ... | 小さじ1/4 |
| ・鯛刺身 | ... | 80g |
| ・しょうゆ | ... | 小さじ2 |
| ・みりん | ... | 小さじ1 |
| ・あさつき | ... | 少々 |
| ・白いりごま | ... | 小さじ1/2 |
| ・のり | ... | 少々 |

●作り方

- ①米を洗い、昆布を入れて30分以上つけておく。
- ②Aで合わせ酢を作り、炊き上がったごはんに一度に加え、木べらで切るようにしてさっくりと混ぜ、冷ます。
- ③鯛の刺身をしょうゆ、みりんにつけにする。あさつきは小口切りにし、のりを細かく刻む。
- ④②に③のをせ、ごま、あさつき、のりを飾る。

★体に優しいポイント★

刺身を調味料に漬け込むことで、少量のしょうゆでOKなので減塩に。ただし漬けすぎると変色して硬くなるので注意が必要です。さわやかな柑橘の果汁で作るずし飯は、香りでも食欲がそそられます。

旬をもっと美味しく！ ★5月5ページ★

今月は



の野菜をもっと美味しく

副菜

玉ねぎ

一般に出回る玉ねぎは夏から秋にかけて収穫し貯蔵したもので、春に出回る新玉ねぎは収穫したばかりのものです。新玉ねぎは水分が多くてやわらかいのが特徴で、辛みもおだやかなので生で食べるとそのよさが際立ちます。

●玉ねぎの選び方



- ・頭部がしっかりとかたいもの
- ・ずっしりと重みのあるもの

●保存方法

- ・蒸れると傷んでしまうので、丸のままであれば風通しのよいところで保存します。切ったものはラップに包んで冷蔵庫で保存します。

玉ねぎに含まれる栄養素

アリシン

玉ねぎのにおい成分であるアリシンは、**ビタミンB1**の吸収を助けます。

※**ビタミンB1**は糖質が**エネルギー**に変わるのを助ける働きがあります。

玉ねぎをもっと美味しく！

旬の味覚を味わいましょう♪

玉ねぎの肉詰め煮

Point

旬の味覚

和風

普通



106
Kcal

塩分
1.4g

調理
時間
25分

●材料（2人分）

- ・玉ねぎ ... 280g
- ・鶏ひき肉(皮なし) ... 50g
- <A>
 - ・塩 ... 0.8g
 - ・かたくり粉 ... 小さじ1/3
 - ・しょうがの絞り汁 ... 適宜
- ・さやいんげん ... 30g
- ・だし ... 1 1/2カップ
-
 - ・みりん ... 小さじ2
 - ・塩 ... 小さじ1/6
 - ・しょうゆ ... 小さじ1
 - ・かたくり粉 ... 小さじ2/3

●作り方

- ①ひき肉にAを加えてよく混ぜる。
- ②さやいんげんはゆでて3cm長さに切る。
- ③玉ねぎは根元を平らに切り、上部は1/5を切り落としてくり抜く。かたくり粉(分量外)を薄くまぶす。
- ④くり抜いた玉ねぎはみじん切りにして①に加える。
- ⑤③の玉ねぎに④を詰める。
- ⑥なべに⑤を入れ、だしを加えて火にかけて煮立ったら火を弱めて紙蓋をして5分くらい煮る。Bを加えて玉ねぎがやわらかくなるまで12～13分煮、玉ねぎを器に盛る。
- ⑦残った汁にかたくり粉の水溶きを加えて、とろみがついたら火を止め、⑥にかける。

★体に優しいポイント★

まるごと玉ねぎ！くるんとくり抜いた中身もひき肉に混ざっているので、玉ねぎ1個食べる新しい調理方法に！玉ねぎの甘さと、中から溶け出したひき肉のうま味で、調味料いらす♪

季節をもっと楽しく! ★5月6ページ★

母の日

もう1品

Mother's Day

母の日にありがとうを伝えよう

5月の第2日曜日は母の日です。母の日は日頃の感謝を伝える日ですが、国によって母の日の習慣が異なります。

お隣の韓国では5月8日が『父母の日(オボイナル)』として父の日と母の日を一緒にお祝いします。日本と同様にカーネーションを贈る習慣もあるそうですが、一番喜ばれるのは『お金』だとか。

フィンランドも日本と同じ、5月の第2日曜日が母の日ですが、ミニバラを贈るのが一般的です。朝、ベッドで休んでいるお母さんに家族が朝食と一緒にプレゼントを運んでくれる習慣があるそうです。

国が違って感謝の気持ちは同じですね!

お母さんいつまでもキレイでいてね♪

野菜や果物に多く含まれる**ビタミンC**は**コラーゲン**の生成や**皮膚の健康維持**に必要不可欠な栄養素です。ビタミンCは体に貯めておくことが出来ないの、毎日積極的にとりたいたい栄養素の1つです。

今回はフルーツをたっぷり使った、母の日にピッタリのデザートをご紹介します。お子さんと一緒につくるのもよいですね♪


知っ得ポイント!

果物は生で食べることができるので、**熱に弱い**ビタミンCを効率よくとることができます。



母の日オススメメニュー

見た目もきれいなデザートです

フルーツたっぷりトライフル

Point

母の日

洋風

普通

254
Kcal塩分
0.1g調理
時間
20分

●材料 (2人分)

<カスタードクリーム>

- ・卵黄 … 1個分
- ・砂糖 … 大さじ1
- ・小麦粉 … 大さじ1
- ・牛乳 … 2/3カップ
- ・バニラエッセンス … 少々

<A>

- ・生クリーム … 1/4カップ
- ・砂糖 … 小さじ1

- ・いちご … 4粒
- ・キウイフルーツ … 1/2個
- ・ブルーベリー … 10粒
- ・ミントの葉 … 2枚

●作り方

- ①カスタードクリームを作る。ボウルに卵黄、砂糖、薄力粉を入れて泡立て器でよく混ぜる。
- ②①に人肌に温めた牛乳を加えて溶きのばし、裏ごしをして小なべに移す。
- ③小なべを中火弱にかけ木じゃくしで混ぜ合わせ、煮立ったらバニラエッセンスを加え、火を止めて冷ます。
- ④ボウルにAを入れて泡だて器でとろっとなるまで泡立てる
- ⑤いちご、キウイフルーツはひと口大に切る。
- ⑥器に③を敷いて⑤とブルーベリーを盛り、④をとろりとかけてミントを飾る。

★体に優しいポイント★

トライフルとはスポンジやクリーム、フルーツを使ったイギリスの家庭的なデザートのことです。今回は季節の果物とカスタードクリーム、生クリームを使って、彩りの美しいデザートに仕上げました。

季節をもっと楽しく！ ★5月7ページ★

春の運動会

主菜

運動会にはスタミナ弁当を



今回は豚肉を使った春の運動会のお弁当メニューにピッタリのメニューをご紹介します。豚肉には糖質がエネルギーに変わるのを助けるビタミンB₁が豊富に含まれています。お弁当で『頑張れ！』を届けましょう。

🍎 知っ得ポイント！

豚肉の中でビタミンB₁が多く含まれる部位

ヒレ > もも > ロース > かた > バラ

※赤身の部位に多く含まれます

豚肉をもっと美味しく！

◎選び方

⇒光沢があり淡いピンクのもの
赤身に適度な脂肪があるもの



◎保存の仕方

⇒冷蔵庫で3日程度(冷凍庫で1ヶ月程度)

※ ひき肉は空気にふれている面が多いため傷みやすいので、1~2日程度で使い切る。

◎調理の仕方

⇒厚みのある豚肉は室温に戻してから調理する。(冷蔵庫から出してすぐだと、中心温度が低く、中まで火が通りづらいため)

運動会にオススメメニュー

体を温めるのにピッタリなメニューです



いんげんのグルグル肉巻き

Point

運動会

和風

簡単

285
Kcal塩分
0.6g調理
時間
15分

●材料 (2人分)

- ・さやいんげん … 12本
- ・にんじん … 1/3本
- ・豚ばら 薄切り肉 … 6枚
- ・植物油 … 小さじ2
- ・塩、こしょう … 各少々
- ・青じそ … 2枚

●作り方

- ①いんげんはすじを取り、にんじんはいんげんと長さ揃えた細切りにする。
- ②豚ばら肉を1枚ずつ広げる。いんげん2本とにんじん3本を一組にして肉の片端に置き、くるくるときっちり巻く。
- ③フライパンに油を熱し、巻き終わりを下にして中火で焼く。途中、転がしながら全体に香ばしい焼き色がつくまで焼いて、塩、こしょうをふりかける。
- ④③を2つに切って器に盛り、青じそを添える。

★体に優しいポイント★

豚肉に多く含まれているビタミンB₁には、糖質の代謝をサポートする働きがあります。さやいんげんには必須アミノ酸のリジンが豊富で、疲労回復に働きかけます。

毎日をもっと元気に！ ★5月8ページ★

疲れがたまっているときに

ゴールデンウィークが明け、新生活にも慣れてくるこの時期は、疲れもたまりがちです。不規則な食生活は体に必要な栄養素が補給されないため、疲労の原因につながります。規則正しい食生活が疲れをためないポイントの1つです。

◆特に補給したい栄養素◆

ビタミンB1

⇒糖質がエネルギーに変わるのを助けます

カルシウム

⇒精神的疲労・イライラを鎮める働きがあります

十分な休養と睡眠が不可欠ですが、それでも疲労が長引く場合は、生活習慣を見直してみましょう



クエン酸パワーで元気！

クエン酸は梅やレモン、グレープフルーツなどの柑橘類に含まれる成分です。クエン酸は食べ物をエネルギーに変える代謝で重要な役割をしており、疲労回復をサポートしてくれる働きが期待できます。また、クエン酸にはカルシウムやマグネシウムなどの吸収しにくいミネラルと結びついて吸収をよくする働きもあります。この働きを『キレート作用』といいます。カルシウムの多い食材にレモンをしぼったり、梅肉で和えるとよりよいですね！

今回はカルシウムを含むしらす干しとクエン酸を含むメニューをご紹介します！食欲がないときでも食べやすいさっぱりメニューです♪



疲れているときにオススメメニュー

冷やし梅茶漬け

Point

さっぱり

和食

簡単

151
Kcal塩分
2.4g調理
時間
10分

●材料 (2人分)

- ・ごはん … 150g
- ・青じそ … 2枚
- ・梅干 … 2個
- ・しらす干し … 大さじ1
- ・水 … 適量
- ・お茶(冷) … 2カップ
- ・刻みのり … 適量
- ・白いりごま … 小さじ1
- ・わさび … 適量

●作り方

- ①ごはんは水でさっと洗ってザルにあげておく。
- ②器に①を盛り、細切りにした青じそ、梅干、しらす、砕いた氷をのせる。
- ③冷たいお茶を注ぎ、刻みのりとごまをふり、わさびを添える。

★体に優しいポイント★

梅干に含まれるクエン酸は、しらすに含まれるカルシウムの吸収を助けます。また、青じそには抗酸化作用のあるβ-カロテンが豊富です。さっぱりしているので食欲がない時にもオススメです。

毎日をもっと元気に！ ★5月9ページ★

旬の食材 漬けちゃおう♪

今回は旬の食材を使って、お家で簡単に作れる漬物レシピをご紹介します。袋に材料を入れて漬け込むだけなのでプラス1品にもオススメです！

パプリカと玉ねぎのカラフル浅漬け

◆材料(3~4人分)◆

玉ねぎ … 1/2個
 パプリカ(オレンジ・黄・赤) … 各1/2個
 市販の浅漬けの素 … 適量

◆作り方◆

- ①玉ねぎは薄切りにし、パプリカは5mm程度の細切りにする。
- ②①をポリエチレン袋に入れ、浅漬けの素を材料が浸る程度注ぎ、軽くもんでから冷蔵庫で約5~10分程度漬ける。
- ③袋から出し、汁気を切って器に盛り付けてできあがり♪



パプリカで
見た目も
鮮やかに♪



赤しそ漬け

◆材料(3~4人分)◆

お好みの野菜 … 適量
 (キャベツの場合:200g きゅうりの場合:2本が目安)
 ゆかりふりかけ … 小さじ2~3杯
 市販の浅漬けの素 … 適量

◆作り方◆

- ①野菜を食べやすい大きさに切る。(きゅうりの場合は叩いておくとより漬かります)
- ②①をポリエチレン袋に入れ、浅漬けの素とゆかりふりかけを加え、冷蔵庫で30分程度漬ける。
- ③袋から出し、汁気を切って器に盛り付けてできあがり♪

《調理例》



赤しその風味が
爽やか♪

