

～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！

1月になり、新しい1年が始まりました。新しい年のスタートとともに適切な食習慣を身につけて、2015年も元気に過ごしたいですね。今回は食事の中でも気になる『塩分』についてご紹介します。

塩 分控えめ対策 クイズ

Q1 調味料以外の食品にも塩分は含まれている

- A. 含まれている B. 含まれていない

Q2 次の食品の中で最も塩分量が多い調味料は？(すべて大さじ1量)

- A. 濃い口しょうゆ B. うす口しょうゆ
 C. ウスターソース D. トマトケチャップ

Q3 次のうち、塩分を排出しやすくする成分は次のうちどれでしょう？

- A. ビタミンC B. 亜鉛 C. カリウム D. ビタミンD



※ 五訂増補 日本食品標準成分表にもとづいた計算より

◆ 答え ◆

Q1 A. 含まれている

食塩はナトリウムと塩素が結合した物質であり、食塩をとることは**ナトリウム**をとることを意味しています。ナトリウムは食塩だけではなく、**あらゆる食品に含まれているミネラル**です。たとえば、牛乳100mlでは0.1gの、卵1個(50g)では0.2gの、ロースハム薄切り2枚(40g)では1.0g、あじの干物(まあじ)1枚(80g)は1.4gの塩分量が含まれており、1つ1つの塩分量は多くなくても、1日に食べる食材すべてを合わせると見過ごすことのできない量になります。調味料以外の食品からも塩分をとっていることも意識することが大切です。

Q2 B. うす口しょうゆ

それぞれの塩分量は、濃い口しょうゆ:2.6g、うす口しょうゆ:2.8g、ウスターソース:1.5g、トマトケチャップ:0.5g(それぞれ大さじ1量)となっています。うす口しょうゆは『**色がうすい**』しょうゆのことで、塩分量がうすいしょうゆという意味ではありません。魚や野菜などの食材の色合いを生かした料理にむいていて、淡い色合いとおとなしい香りが特徴です。濃い口しょうゆよりも高濃度の食塩で発酵・熟成を抑えることにより、発酵や熟成によってしょうゆの色が濃くなるのを防いでいます。

Q3 C. カリウム

カリウムには**体内のナトリウムを外に排出しやすくするはたらき**があり、**野菜や果物、芋類**に多く含まれています。ただし、カリウムは水に溶けやすいミネラルなので、生のまま食べたり、調理時間を短くするようにします。また、スープや汁物などの汁ごと食べられるようなメニューもオススメです。

知っておきたい

塩分・塩分控えめのコツ

★まずは1日の目安を知りましょう

食塩に含まれるナトリウムは高血圧の原因となるので、血圧が上がってしまうのを防ぐためには減塩が効果的です。『食事摂取基準2010』では、

食塩量で1日当たり **男性 9g** 以下、**女性 7.5g** 以下

が好ましいとされています。平成24年 国民健康・栄養調査結果では現在日本人の塩分摂取量(食塩相当)は**10.4g**とされているので、健康に過ごすためにも日頃の食事での減塩対策が必要となります。

★加工食品に含まれる塩分に注意しましょう!

1ページのクイズにもあったように、調味料以外の食品にも塩分は含まれています。特に加工食品には保存性を高めるために食塩を多く使われていることもあるので、とり過ぎには注意をしたいと思います。食品の栄養成分表示では、塩分がナトリウムの量で表示されているものもあります。そのときは下記の計算式で塩分量を算出することができます。

食塩相当量(g) = ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1,000

右の場合は…

$$930(\text{mg}) \times 2.54 \div 1,000 = \underline{2.36(\text{g})}$$



エネルギー	127kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	4.1g
炭水化物	20g
ナトリウム	930mg

クイズ

★



外食時には、塩分の多い麺類や味の濃いたれがご飯にしみている丼ものはなるべく避けるようにしたいですね。定食は栄養素のバランスがとりやすく、塩分の調整がしやすいのでオススメです。ただし、塩分の多い漬物や汁物は残すようにしましょう。

★お家でできる塩分控えめのポイントをおさえましょう!

- うまみの濃い食品を使いましょう
昆布やかつお節、椎茸、干しえびといったうまみ成分を利用すると、料理にコクがでます
- 香辛料や香味野菜を使いましょう
こしょう、カレー粉、わさび、しょうがなどの香辛料は味にメリハリをつけ、ハーブや山椒、しそなどの香味野菜は料理の味を引き締めます
- 酸味を利用しましょう
かんきつ果汁やトマト、酢はアクセントになり、薄味でも気になりません
- 味付は表面につけましょう
直接舌にふれるようにすると、味を濃く感じます
- 焼いた香ばしさを生かしましょう。
適度な焼き色や焦げ目をつけると、香ばしい風味によって薄味をカバーしてくれます
- 油を適度に使ってこくを出しましょう
煮物や汁物の仕上げにごま油を1滴たらすと、こくとうまみが加わります

できることから
やってみよう!



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！

1月オススメの魚介

かき、たら

今回は旬のかきやたらを使ったメニューをご紹介します。かきは彩りのよいソテーを、たらは疲れた胃にやさしい煮物です。ぜひお試しください！



主菜



の魚をもっと美味しく

4、5ページでご紹介！

1月オススメの野菜

にら、ほうれん草

今回は旬のにらやほうれん草を使ったメニューをご紹介します。どちらも簡単に作ることができるレシピなので、夕食のメニューが決まらないときのプラス1品にもオススメです。



副菜



の野菜をもっと美味しく

6、7、8ページでご紹介！

1月オススメのメニュー

今月のオススメは

17ページでご紹介！

今回は来月の節分にむけて
恵方巻にちなんだ
スイーツをご紹介します♪

材料や作り方も簡単！
お子さんと一緒に楽しみながら
作ってみてくださいね♪



旬をもっと美味しく! ★1月 4ページ★

今月は

かき



の魚をもっと美味しく

主菜

日本に出回っているかきは、ほとんどが養殖ものの「まがき」と「岩がき」です。「まがき」は、北海道を除く各地に生息しています。旬は秋から冬。夏に旬を迎えるのは、「夏がき」ともいわれる「岩がき」です。粒は「岩がき」よりも、「まがき」の方が大ぶりです。

●かきは『海のミルク』

かきは『海のミルク』とたとえられますが、牛乳のようなトロリとした濃厚な味わいや牛乳と同様に栄養価が高いことが由来でしょう。

かきはほかの貝類に比べ、**ビタミンB₂**や**B₁₂**、**葉酸**などのビタミンが多く、ほかにも日本人に不足しがちな**鉄**や**カルシウム**、**マグネシウム**、**亜鉛**などのミネラルが含まれています。この時期メニューに取り入れたい食材の1つです。

●かきとレモンの美味しい関係

左にもあるように、かきには鉄やカルシウム、マグネシウムなどのミネラルが含まれますが、これらは、**ビタミンC**と組み合わせることによって吸収率が高まります。ビタミンCの多いレモンと組み合わせるとするのは吸収率を高めるうえで理にかなっているのです。

今回ご紹介するレシピもレモンとの相性抜群です！たっぷりしぼって召し上がれ♪



かきをもっと美味しく!

まいたけとかきのソテー

Point

旬の味覚

洋風

簡単

149
Kcal塩分
2.0g調理
時間
15分

●材料 (2人分)

- ・まいたけ … 1パック
- ・かき … 10粒
- ・オリーブ油 … 大さじ1
- ・にんにく(粗みじん切り) … 1かけ分
- ・塩、こしょう … 各少々
- ・しょうゆ … 小さじ1
- ・白ワイン … 大さじ2
- ・イタリアンパセリ(粗みじん切り) … 少々
- ・レモン(くし形切り) … 2切れ
- ・イタリアンパセリの葉 … 適宜
- ・パプリカ(粉) … 適宜

●作り方

- ①まいたけは食べやすい大きさに手でほぐす。
- ②かきは塩水でふり洗いし、水けをふき取る。
- ③フライパンに半量の油とにんにくを入れて熱し、②を手早くひと並べし、強火で両面を焼く。塩、こしょう、しょうゆ、白ワイン、みじん切りにしたイタリアンパセリをふり、かきに絡める。
- ④器に③を盛り、焼き汁をかける。
- ⑤フライパンに残りの油を熱し、①を入れて中火で焼き色がつくまで炒め、④に盛り合わせる。
- ⑥⑤にレモン、イタリアンパセリの葉を添え、かきにパプリカをふる。

★体に優しいポイント★

かきの鉄とビタミンB₁₂は貧血予防、カルシウムは丈夫な骨づくりに役立ちます。まいたけのビタミンB₁、B₂はエネルギー代謝を助けて疲労回復に働きかけます。

旬をもっと美味しく! ★1月 5ページ★



今月は

たら



の魚をもっと美味しく

主菜

たらは11月から1月にかけて旬を迎えますが、漢字で書くと『鱈』と書くように雪の降る季節には欠かせない食材の1つです。たらは身に弾力があり、透明感があるものを選ぶようにしましょう。

たらの下準備・保存方法

・バットなどに並べて塩をふり、10分ほどおきます。

※ 料理によっては塩をした後に熱湯に通します

塩をふることで適度に水気が抜け、うま味と弾力が増し、生臭さも取り除かれます。ちょっとしたひと手間が美味しくなるポイントです!

・冷凍保存するときは、1切れずつラップに包んで冷凍庫に保存します。

鍋に入れるタイミングは?

たらの身はやわらかく、比較的早く火が通ります。鍋物にするときには、根菜などがやわらかくなった後、食べる直前にさっと加熱すればOKです。

煮すぎると、身が崩れてしまうので気をつけましょう。

今回ご紹介するメニューは、たらを一度揚げることによって、おろし煮にしても煮崩れしにくくします。

試してみてください!



たらをもっと美味しく!

たらのおろし煮

Point

旬の味覚

和風

普通



158
Kcal

塩分
1.3g

調理
時間
20分

●材料 (2人分)

- ・たら ... 2切れ
- ・小麦粉 ... 大さじ1弱
- ・揚げ油 ... 適宜

- (A) {
- ・だし ... 1/2カップ
 - ・しょうゆ ... 小さじ2 1/3
 - ・砂糖 ... 小さじ2

- ・大根 ... 120g
- ・あさつき ... 10g
- ・しょうが ... 1かけ

●作り方

- ①たらは小骨を除き、1切れを2~3つくらいに切る。
- ②①に小麦粉を薄くまぶし、180度の揚げ油でカラリと揚げる。
- ③大根はすりおろして軽く水けをきる。
- ④なべにAを煮立て、②を加えてひと煮し、③を加えて再度煮立つまで煮る。
- ⑤器に盛り、あさつきの小口切りを散らし、おろししょうがを添える。

★体に優しいポイント★

大根は使う直前にすりおろすことでビタミンCの損失を抑えることができます。たらは高たんぱく低カロリーなので、カロリーが気になる人にもおすすめです。大根おろしは軽く水けを切って加えるのがポイント!

旬をもっと美味しく! ★1月 6ページ★

今月は

にら



の野菜をもっと美味しく

副菜

にらはあまり日持ちがしないので、きちんと保存して早めに使い切りましょう。保存のポイントは下記の通りです。上手に保存して美味しくいただきたいですね！保存する際は、にらを束ねている根元のシールは外しましょう。にらの呼吸による蒸れを防ぐことができます。

●にらの選び方



- ・葉先がピンとしているもの
根元を持ったときに立つほど勢いがあるものがおすすめです
- ・葉が肉厚で、濃い緑色をしているもの
- ・切り口の香りが強く、みずみずしいもの

●にらの保存方法

葉先が折れないよう、湿らせたキッチンペーパーなどに包んでからビニール袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で保存します。



にらは冷凍保存も可能です！

適当な長さに切って冷凍しておき、調理するときはそのまま炒めたり、汁物に入れて使います。

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の吸収を助けます。旨みたっぷりのちくわでボリュームアップ！鮮やかな緑色に食欲がそそられます。手早くゆでて野菜の食感を楽しみましょう。

旬をもっと美味しく! ★1月 7ページ★

今月は



の野菜をもっと美味しく

副菜

ほうれん草

ほうれん草は乾燥しやすい野菜です。買ったその日のうちに、しめらせた新聞紙に包み、ビニール袋などに入れてから冷蔵庫の野菜室で立てて保存します。袋から出して冷蔵庫に入れるとすぐに葉が乾燥してしまいます。また、ほうれん草は横にせず、土にはえている状態と同じように立てておく方が鮮度が保たれます。

●ほうれん草の選び方

- ・みずみずしいもの
- ・緑色の濃いもの
- ・葉先がピンとしているもの
葉先から乾燥してしまいます
- ・できれば露地ものを選んだ方が甘みが増して、栄養価もアップします。

ほうれん草の栄養ポイント

ビタミンC

ビタミンCのほかにも、抗酸化ビタミンと呼ばれるビタミンEや・ーカロテンが含まれています。

ビタミンCは水に溶けやすいので、今回ご紹介するようなスープメニューもオススメです。

ほうれん草をもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

ほうれん草のクリーム煮

Point

旬の味覚

洋風

普通

133
Kcal塩分
1.2g調理
時間
30分

●材料 (2人分)

- ・ほうれん草 ... 160g
- ・生しいたけ ... 40g
- ・ボンレスハム ... 20g
- ・しょうが ... 少々
- ・植物油 ... 小さじ2
- ・小麦粉 ... 小さじ2
- ・牛乳 ... 4/5カップ
- ・塩 ... 小さじ1/4

●作り方

- ①ほうれん草は熱湯で固めにゆで、水にとり水気を絞り、5cm長さに切る。しいたけはそぎ切り、ハムはいちょう切りにする。
- ②なべに油を熱し、せん切りにしたしょうが、しいたけ、ハムを加えて炒める。小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ③牛乳を加えて煮る。煮立ちかけたら弱火にしてほうれん草を加えて2~3分煮、塩で調味する。

★体に優しいポイント★

ほうれん草は野菜のなかでも貧血予防が期待できる鉄分が豊富です。しいたけに含まれるビタミンDが牛乳に含まれるカルシウムの吸収率を高める効果があります。

旬をもっと美味しく! ★1月 8ページ★

今月は



の野菜をもっと美味しく

ほうれん草使いきりレシピ

旬のほうれん草をたっぷり使ったメニューをご紹介します！
ほうれん草はあまり日持ちしないので、ほうれん草が使いきれないときにもオススメです。



手軽に楽しむ♪



温泉卵とほうれん草のおひたし

■ 材料 (1人分)

- ・ほうれん草 … 50g
- ・温泉卵 … 40g
- ・練りわさび … お好みで
- ・ぽん酢 … 15g(大さじ1)

■ 作り方

- ①ほうれん草は熱湯でさっと茹でて水にさらし、水けを絞って5cm長さに切る。
- ②器に①、温泉卵、わさびを盛り付け、ぽん酢をかけてできあがり！



出典元:ヤマサ醤油(株)

新食感! ほうれん草とチーズのたこ焼き風

■ 材料 (4人分)

- ・たこ焼き粉 … 200g
- ・卵 … 1個
- ・水 … 600cc
- ・ソーセージ … 4本
- ・ほうれん草 … 200g
- ・プロセスチーズ … 100g
- ・ケチャップ・マスタード … 各適量
- ・油 … 適量

■ 作り方

- ①ボウルにたこ焼き粉、卵、水を入れて泡立て器でダマのないように混ぜ合わせる。
- ②ソーセージは小口切りにする。ほうれん草は茹でてから水けをよく絞り、1cm長さに刻む。プロセスチーズはひと口大に切る。
- ③たこ焼き器を熱して多めに油をひき、①の生地を流し込み、②の具を適量ずつ入れる。
- ④ふちが固まった後、竹串等でまわりの生地を集めながら裏返し、回転させて丸く焼き上げる
- ⑤皿に盛りそのまま、またはお好みでケチャップやマスタードをつけて食べる。

チャレンジレシピ♪



出典元:日本製粉(株)

季節をもっと楽しく! ★1月 9ページ★

年明けうどん

主食

年明けうどんとは、純白のうどんを年の初めに食べることによって、1年の人々の幸せを願うものです。

うどんの上に新春を祝う紅い食材を1つトッピングし、紅と白のおめでたい紅白うどんをつくりまします。この年明けうどんは元旦から1月15日までの間に食べましょう。

紅い食材は好きなもので構いません。梅干やかまぼこ、金時にんじんやえびの天ぷら、たこ、紅しょうがなど好みの具材をトッピングしましょう。

うどんは太くて長いことから、古来から長寿を願う食材の1つとされてきました。

今回は頑張る受験生の応援にもなる年明けうどんをご紹介します。

オススメ食材

美味しく食べて
風邪も予防しましょう!

にんじん

ビタミンA

鼻やのどの粘膜を
保護します

夜食メニューにもオススメだよ。ただし、夜遅くの食事は次の日の朝食欠食にもつながり、肥満の原因にもなります。夜食にするときはうどんを半玉から1/3玉程度にして、胃への負担を軽くしましょう。

受験生のみんな、頑張れ!!

いくちゃん



合格祈願の紅白だるまうどん

Point

年明け
うどん

和風

普通

442
Kcal塩分
8.0g調理
時間
10分

●材料 (2人分)

- ・冷凍うどん … 2玉
- ・梅干 … 2個
- ・芽かぶ … 2パック
- ・手まり麩 … 小6個
- ・長芋 … 30g
- ・おくら … 2本
- ・にんじん … 20g
- ・焼きのり … 適量

- (A) {
- ・だし … 4カップ
 - ・みりん … 大さじ2 1/2
 - ・薄口しょうゆ … 大さじ2 1/2
 - ・塩 … 小さじ1/4

●作り方

①長芋は輪切りにして面取りし、角を落とす。おくらは塩ゆでして縦半分に切る。にんじんは皮をむいて5mmの輪切りにして桜型に抜き、塩ゆでする。長芋と梅干に焼きのりでだるまの顔を貼る。手まり麩は水で戻す。

②鍋にAを合わせ、ひと煮立ちさせる。

③器に熱湯で戻したうどんを盛り、芽かぶ、長芋、梅干、おくら、にんじん、手まり麩のをせ、②を静かに注ぐ。

★体に優しいポイント★

ねばり強く試験に勝てるよう、粘りのある食材の長芋とおくら、芽かぶを使いました。『ネバーネバーギブアップ!』です。梅干と長芋の紅白だるまが力強く受験生を応援します!

季節をもっと楽しく! ★1月 10ページ★

三日とろろ

主食

お正月の3日目に長寿や健康を祈願してとろろを食べる風習を『三日とろろ』といいます。山芋には消化酵素が含まれているので、お正月のご馳走を食べすぎたお腹にも優しい食材です。ほかにもねばり成分のムチンやビタミンB群、ビタミンC、カリウムなどのミネラル、食物繊維がバランスよく含まれています。年末年始に疲れ果ててしまった胃を休め、1年を元気に過ごせるようぜひ召し上がってみてくださいね!

麦とろご飯 

お好みで青さ海苔を
トッピングしても♪

麦ご飯を炊こう

■ 材料 (4人分)

- ・米 … 3合
- ・押し麦 … 45g
- ・水 … 90ml

■ 作り方

- ①お米を研いで、炊飯器の目盛りに合わせて水加減します。(分量外)
- ②①に押し麦と水を加えます。
- ③軽くかき混ぜ、30分ほど水に浸してから炊くと、より一層美味しく炊き上がります。

とろろ汁を作ろう

■ 材料 (4人分)

- ・山芋(大和芋・長芋) … 500g

<だし>

- ・白だし … 大さじ4
- ・水 … カップ1/4

■ 作り方

- ①山芋は皮をむき、冷水または薄い酢水に10分ほどつけ、水けを切ってすりおろします。
- ②すりおろした山芋に水と白だしを混ぜ合わせます。
- ③炊き上がった麦ご飯にかけてできあがり♪

もっとご飯を美味しく!

<洗い方>

たっぷりの水を2~3回替えてササッと洗います。
ゴシゴシ洗い過ぎると旨みまで水に溶けてしまうので注意しましょう。

<炊き上がった後>

すぐに蓋を開けず、10~15分蒸らし、しゃもじでざっくり全体に空気を入れるように混ぜます。このひと手間により、ふっくらした仕上がりになります。



納豆を食べて今年も元気に!

副菜

1月6日は納豆の年取り

1月6日は『納豆の年取り』ですが、納豆の年取りとは納豆を食べて今年1年病気にならず元気に過ごせることを願う行事食です。地域によっては納豆汁を食べます。『年取り』とは年を越すことを意味します。

納豆は大豆から作られますが、納豆菌のつくりだすたんぱく質分解酵素の働きによって、大豆よりも消化吸収に優れています。

また、元の大豆よりも**ビタミンB2**、**ビタミンB6**、**ビタミンK**が多くなります。

同じ発酵食品でも**ビタミンK**を作ることができるのは納豆菌だけで、ヨーグルトやチーズなどの乳酸菌や味噌や酒などの酵母には作ることができません。

※ 血栓症などの血液が固まりやすい病気の治療のために抗凝薬(ワーファリンなど)を飲んでいる方は、血液凝固の作用があるビタミンKを多く含む糸引き納豆は避けてください。

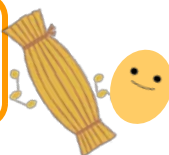
注目! ビタミンK

骨の形成をサポートするビタミンです。

骨の発達や健康維持、骨粗しょう症予防のためにも取り入れたいですね!

納豆の発酵時間によって変わりますが、元の大豆に比べ、**ビタミンK**の含有量が120倍以上にもなるといわれています。

今回はいつもの納豆に食材を足すだけで、ちょっと豪華な1品に変身させるよ! ぜひ試してみてくださいね♪



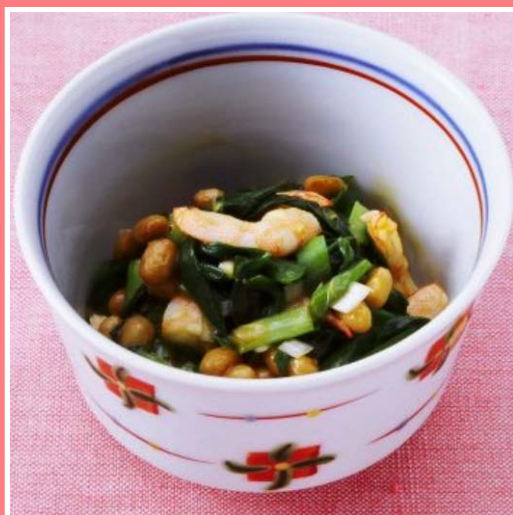
にらとえびの納豆和え

Point

旬の味覚

和風

簡単



85 Kcal

塩分 1.1g

調理時間 5分

●材料 (2人分)

- ・納豆 ... 40g
- ・にら ... 80g
- ・ねぎのみじん切り ... 10g
- ・えび(殻つき) ... 130g
- ・しょうゆ ... 小さじ1 2/3
- ・からし ... 適宜

●作り方

- ①にらはゆでて1cm長さに切る。
- ②えびは頭と背わたを取ってゆで、2~3つに切る。
- ③納豆にしょうゆ、からし、ねぎを混ぜ、①、②を和えて器に盛る。

★体に優しいポイント★

納豆は脂質の代謝に関わる**ビタミンB2**が含まれます。にらやねぎに含まれる香り成分の**アリシン**は**ビタミンB1**の吸収を助けます。いつもの薬味に、にらとえびで変化をつけて。

季節をもっと楽しく! ★1月 12ページ★

お正月太りもすっきり①

副菜



いくちゃん

お正月をのんびり過ごしたら、なんだか体が重いような・・・
お正月太り解消にはどんな食事対策があるのかな?

汁物メニューや副菜をプラスしましょう!



副菜や汁物をプラスすることで、ボリュームアップにつながり、野菜やきのこ、海藻類などの食材をたくさんとることができます。

食事に偏りがあると体に必要な栄養素が不足し、代謝が悪くなってやせにくい体になってしまう可能性もあります。『三角食べ』を心がけるようにしましょう。ご飯やパンなどの「主食」、お肉、魚や大豆、大豆製品、卵などを使った「主菜」、野菜、海藻、きのこなどを使った「副菜」を交代に食べ、全体をまんべんなく食べることで、バランス良く栄養をとる食べ方です。ダイエット中ならずとも常日頃、心がけたい食べ方ですね。

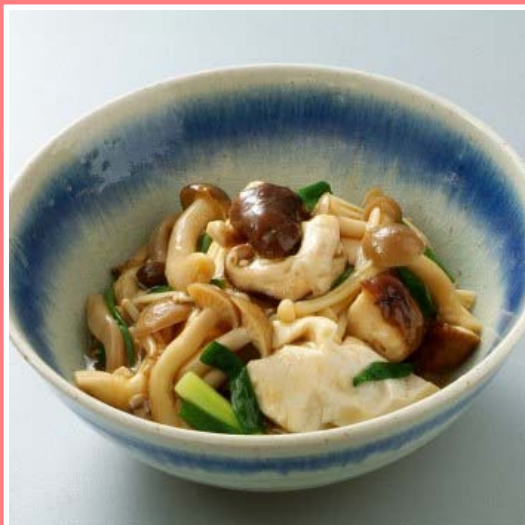
きのこ豆腐のオイスターあんかけ煮

Point

きのこ

中華

普通



101 Kcal

塩分 1.4g

調理時間 10分

●材料 (2人分)

- ・生しいたけ ... 4枚
- ・本しめじ ... 1パック
- ・えのきだけ ... 1/2パック
- ・絹ごし豆腐 ... 2/3丁

- (A) {
- ・中華スープの素 ... 小さじ1/4
 - ・水 ... 1/2カップ
 - ・オイスターソース ... 小さじ1
 - ・しょうゆ ... 小さじ2
 - ・酒 ... 大さじ1
 - ・こしょう ... 少々

- ・かたくり粉 ... 小さじ2
- ・万能ねぎ ... 10g

●作り方

- ①しいたけは軸を切り落として4つに切る。しめじは石づきをとり除き小房に分け、えのきは根元を切りおとし半分は切ってほぐしておく。
- ②なべにAを煮立て、きのこ手で割った豆腐を入れ4～5分煮る。倍量の水で溶いたかたくり粉でとろみをつけ、2cmに切った万能ねぎを加え一煮立ちさせる。

★体に優しいポイント★

淡白な食材でも舌には濃厚感が残ります。豆腐は、きのこオイスターソースでパンチのある味付けでいただきます。きのこたっぷり、低カロリー＆食物繊維がアップ!

お正月太いもすっきい②



いくちゃん

食事のポイントは分かったけど、普段の食事でもカロリーを抑えるポイントってあるのかな？
手軽にできるコツを教えて！

● 見えない油や調味料に注意！

炒め物には油をつい多めに使ってしまうがち。食材の下ごしらえを工夫して少量の油でも焦げない工夫をすることも大切です。たとえば野菜は電子レンジで加熱してから炒めるのもGoodです。また、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。

● カロリーの低い食材でかさボリュームアップ！

脂質の多い食材を抑え、野菜や海藻類、きのこ、春雨といった食材を使ってボリューム^{かさ}をアップさせましょう。量はそのままでもカロリーを抑えることが可能です。満足感も得られます^{満足感}。

● 材料の切り方にも注目！

材料を大きく切ると料理のボリュームが増え、見た目の満足感がアップします。また、噛む回数も増えるので食べた満足感があり、食べすぎ防止につながりますよ！大きく切るほか、野菜は繊維にそって切るようにすると、歯ごたえが残りますので、噛みごたえアップに一役買います。

げさいね！



春雨レシピをご紹介します！



鶏大根と春雨のこっくり煮

■ 材料（4人分）

・はるさめ	...	100g
・鶏もも肉(皮つき)	...	20g
・大根	...	50g
・しょうが	...	5g
・上白糖	...	20g
・水	...	500g
・サラダ油	...	5g
・昆布つゆ	...	90ml

■ 作り方

- ①鶏もも肉は一口大に、大根は10mm程度の厚さのいちよう切りに、しょうがは薄切りにする。
- ②鍋にサラダ油をひき、①の大根と鶏肉を入れて2分ほど炒め、水、しょうがを加える。
- ③②のなべが沸騰したら、昆布つゆ、春雨を加えふたをして15分ほど煮る。

春雨は戻さず、そのまま加えます。
鍋ひとつで作れるので手間いらずです！



季節をもっと楽しく！ ★1月 14ページ★

朝食を食べて朝から元気！

もう1品

果物も取り入れよう！

今回は、**もう1品** に注目してみましょう！

野菜と果物では含まれる栄養成分が異なるので、野菜は果物のかわりにはなりません。もちろん果物は野菜のかわりになりません。果物も1品追加すると彩りがよくなるだけでなく、ビタミンをとることができます。

果物のいいところとは？

- 水溶性食物繊維が多い
- ビタミンCが多く含まれている
ほとんど生で食べるので、ビタミンCの損失が少なく済みます。
- クエン酸などの有機酸が含まれている
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ます。

特に朝は脳のエネルギーが不足している状況なので、しっかり朝食をとり、**脳にエネルギーを補給**し、活性化させることが大切です。また、体温が上がり、**1日のウォーミングアップ**につながります。

新しい年のスタートとともに、朝食をとる習慣もしっかりつけていきたいですね！



いちごミントシロップヨーグルト

Point

ヨーグルト

洋風

簡単

71
Kcal塩分
0.1g調理
時間
10分

●材料（4回分）

- ・いちご … 10粒
- ・レモン汁 … 小さじ1
- ・低カロリー甘味料 … 大さじ1
- ・ミントの葉 … 8枚
- ・プレーンヨーグルト … 400g

●作り方

- ①いちごはヘタを除いて大きめの耐熱性ボウルに入れ、レモン汁と低カロリー甘味料をからめ、ミントの葉をちぎって混ぜる。
- ②ラップを密閉しないようにふわっとかけ、電子レンジで3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★

毎日とり続けることで、ヨーグルトの乳酸菌が免疫力を高める手助けをします。いちごは低カロリーな上、免疫力を高めるビタミンCを豊富に含みます。電子レンジで加熱するだけの手軽さも嬉しい。

季節をもっと楽しく！ ★1月15ページ★

はちみつ活用術

主菜

お菓子づくりに欠かせない砂糖ですが、はちみつに置き換えたいというかたもいらっしゃるのでは？ 『はちみつは砂糖の1.3倍の甘味度』というのがポイントです。これは砂糖よりもはちみつの方がより甘く感じられるということで、

はちみつ大さじ1(21g)と砂糖大さじ3(27g)がほぼ同じ甘さになります。

カロリーに換算すると、はちみつ大さじ1は65kcal、砂糖大さじ3は105kcalとなり、砂糖をはちみつに置き換えるとカロリーを40%カットすることができます。

はちみつを肉に塗って焼くと、やわらかく仕上がります。肉は加熱するとたんぱく質が凝集して硬くなってしまいますが、はちみつの糖分が肉の繊維に入り込み、凝集を防いでくれます。さらにはちみつの効果で照りができるので美味しくそうな仕上がりにもなります。

普段のメニューに取り入れたいですね！

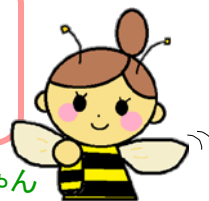
はちみつは1歳を過ぎてから

ビタミンやミネラルを含むはちみつを離乳食にも活用したいというお母さんもいらっしゃると思いますが、はちみつは1歳未満のお子さんには与えないでください。

はちみつは自然のものでできているので、自然由来の『ポツリヌス菌』という細菌の芽胞が含まれてしまうこともあります。乳児のうちは腸の働きがまだ確立していないので、『乳児ポツリヌス症』を発症することがまれにあります。1歳を過ぎれば腸の働きもしっかりとしてくるので、問題ありません。妊婦さんがはちみつを食べても胎児には全く影響がないので、安心して召し上がってください。

はちが集めるお花の種類によってはちみつの味や香り、色も変わるんだって！好みに合わせて使い分けてみたいな♪

いくちゃん



鶏肉のはちみつ焼

Point

はちみつ

洋風

普通

186
Kcal塩分
1.0g調理
時間
20分

●材料 (2人分)

- ・若鶏もも肉 … 160g
- (A) {
 - ・はちみつ … 大さじ1/2
 - ・しょうゆ … 小さじ2 弱
 - ・白ワイン … 小さじ1
- ・レタス … 100g
- ・パセリ … 少々

●作り方

- ①なべにAを入れてとろみが付くまで煮詰める。
- ②煮詰めた調味料の半分を鶏肉に塗り、トースターで焦げ目が付くまで焼く。
- ③鶏肉に残りの調味料を塗り、表面が乾く程度に焼いたら、ひと口大に切る。
- ④器に鶏肉を盛り、レタスとパセリを添える。

★体に優しいポイント★

砂糖&しょうゆの照り焼きの味付けをはちみつにすることで減塩メニューに。はちみつの甘みが疲労を回復。カリッとさせるコツは、焼きながらこまめにタレを塗ること！

季節をもっと楽しく! ★1月 16 ページ★

ごちそうに変身!

主菜

鶏むね肉をもっとおいしく!

鶏むね肉はほかの部位に比べて脂肪が少なく、水分が多いのが特徴です。ヘルシーで、比較的手ごろな価格で購入できる鶏むね肉ですが、脂が少ないのでパサついたり身が固くなってしまうと、あまり美味しくないというイメージをお持ちの方もいらっしゃるのではないでしょうか。今回は鶏むね肉をもっと美味しくするポイントをご紹介します。

鶏むね肉を美味しくする3つのポイント

① 表面をフォークなどで数ヶ所刺す

鶏肉の筋繊維はかたく、加熱しすぎるとパサつきの原因になります。フォークなど数ヶ所刺すことにより、硬さの原因となる筋繊維が壊せるだけでなく、調味料もしみ込みやすくなります。

② 調味料をもみこんでおく

袋に酒や塩などの調味料と一緒に鶏むね肉を入れ、もみ込み、15分以上おきます。

③ 加熱前に片栗粉や小麦粉をまぶす

加熱前に片栗粉や小麦粉をまぶすことによって、吸った水分をとじこめます。②の袋にそのまま入れると調理も簡単ですね!

鶏むね肉も調理の仕方でごちそうに 大変身! ぜひ試してみてくださいね♪

チキンソテー ハニーマスタードソース

Point

はちみつ

洋風

普通



156
Kcal

塩分
0.8g

調理
時間
30分

●材料 (2人分)

・鶏むね肉(皮なし) ... 200g
・塩 ... 小さじ1/5
・こしょう ... 少々
・ローズマリー ... 少々
・オリーブ油 ... 小さじ1

(A) {
・レモン汁 ... 大さじ1
・マスタード ... 小さじ1/2
・はちみつ ... 大さじ1/2
・塩 ... 少々 ・こしょう ... 少々

・ラディッシュ ... 2個
・ブリーツレタス ... 1枚

●作り方

①鶏肉は塩、こしょう、ローズマリーをちぎり混ぜ合わせ、下味をする。

②フライパンにオリーブ油を熱し、①を入れ最初は強火できつね色に焼き、弱火にしゆっくり焼き、火を通し、ひっくり返し同様に焼く。

③Aの調味料を混ぜ合わせ、ソースを作る。

④器に①をひと口大に切り、食べやすく切ったレタス、ラディッシュを添え、ソースをかける。

★体に優しいポイント★

鶏肉はむね肉を使うことで低脂肪。さらっとしたソースだからたっぷりつけても安心。鶏肉は焼き目をしっかりつけると、とても香ばしく仕上がります。はちみつのかみとマスタードのさっぱり感がポイント。

季節をもっと楽しく! ★1月17ページ★

もうすぐ節分!

もう1品

2月といえば『節分』。
来月に向けて、私のだーいすきなスイーツメニューをご紹介しますよ!
鬼もビックリ! な恵方巻きロールケーキを作しましょう。



フルーツ巻き巻き

恵方巻ロール

■ 材料 (3本分(横幅15cm程度))

- ・卵焼き用フライパン …… 15cm×18cm 程度
- ・ホットケーキミックス …… 120g
- ・牛乳 …… 150ml (裏面100mlの場合 +50ml)
(裏面表示より牛乳を50ml程度多めに入れると生地がしっとりして、巻きやすくなります)
- ・卵 …… 1個
- ・フルーツ缶詰 …… 1~2缶 (果肉だけ使用します)
- ・ホイップクリーム …… お好みの量
- ・ココアパウダー …… 適量
- ・お好みで 粉砂糖 チョコレートソース など



■ 作り方

- ①ホットケーキミックスに卵、牛乳を入れよくかき混ぜる。
- ②フライパンを中火で熱し、ぬれ布巾で軽く冷ます。
- ③フライパンに①の生地を1/3ほど流し入れ、2分ほど焼く。
表面に細かい泡がぷつぷつと出てきたら裏返し、裏面も同様に2分ほど焼く。これを残りの生地でも同様に焼く。



お子さんと一緒に
調理するときには
やけどに注意!

- ④焼きあがった③が冷めたら生クリームでたてに4本程度ひき、その上にフルーツ缶詰の果肉をたてに並べ、巻きすなどを使って巻き、上からココアパウダーをふりかけてできあがり!

★巻いたものをラップに包み、3時間ほど冷蔵庫で冷やすと生地がもちもちになり、形状も安定します

★ホットケーキミックスにココアパウダーを混ぜ合わせると、より恵方巻きに見えますよ

写真はミックスフルーツ缶を使用しています



できあがりイメージ