

～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！

◆ 10月号の目次 ◆

1～4ページ ⇒ 旬のきのこについて知ろう！
きのこの中でもまいたけを使ったレシピを
ご紹介します。



5～6ページ ⇒ 10月5日は『レモンの日』です。
レモンの日にちなみ、『レモンパワー』についてご紹介します。
いくちゃんがレモンを使った
秘伝の術を披露します。

レモンは揚げ物の付けあわせ
だけではないのでござる！



いくちゃん

秋の食材をもっと美味しく！ クイズ

Q1 きのこの選び方について、適切なものは？

- A. 袋やパックの内側に水滴がついているもの
- B. 軸が硬くしまっていて弾力があるもの
- C. カサが開ききっているもの
- D. カサがやわらかくてしなやかなもの

Q2 きのこの栄養について間違っているものはどれ？

- A. 糖質の代謝をサポートするビタミンB1が多い
- B. 血流をよくするビタミンEが多い
- C. 脂質の代謝にかかわるビタミンB2が多い
- D. カルシウムの吸収を助けるビタミンDが含まれる



クイズの解答は2～3ページでご紹介！



季節をもっと楽しく！★10月2ページ★

きのこの選び方・保存方法

今月は



- ・かさが開ききってなく、小ぶりでしまっているもの
- ・軸はしまっていて弾力があり、汚れていないもの
- ・きのこは水分を嫌うので、袋やパックの中が蒸れて水滴がついていたり、きのこが濡れているように見えるものは避けましょう。

袋やパックに入っているしめじはそのまま野菜室へ。まいたけは新聞紙に包んでからポリ袋に入れて野菜室で保存します。えのきは、小分けにして石づきをつけたまま野菜室で保存します。

まいたけのホイル焼き

副菜

野菜

2皿分

(約125g)

カロリー 88Kcal (1人分)

塩分 0.7g (1人分)

調理時間 15分

材料(2人分)

・まいたけ	120g
・じゃが芋	100g
・さやいんげん	30g
・しょうゆ	小さじ1
・プロセスチーズ	20g
・すだち	10g



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

作り方

- ① まいたけは小房に分ける。
- ② じゃが芋は厚さ1cmほどのいちよう切りにし、ゆでる。
- ③ さやいんげんはゆでて斜めに切る。
- ④ アルミホイルを広げ、①～③をおき、しょうゆをかけ、チーズをのせてきっちりと包む。オープン、またはオーブントースターで6～7分焼く。
- ⑤ ④を器に盛り、すだちを添えて食べるときにかける。

季節をもっと楽しく！★10月3ページ★

きのこの注目成分

今月は

きのこ

きのこ類は低カロリー食材の代表格で、おなかに嬉しい食物繊維が多く含まれています。ほかにも、カルシウムの吸収を助ける**ビタミンD**や、糖質の代謝をサポートする**ビタミンB1**、脂質の代謝にかかわる**ビタミンB2**などのビタミン、**カリウム**や**鉄**などのミネラルが含まれます。

まいたけと牛肉のすき煮

主菜

カロリー 114Kcal (1人分)

塩分 1.1g (1人分)

調理時間 20分

野菜

1皿分

(約63g)



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

材料(2人分)

・まいたけ	1パック
・牛肉(切り落とし)	150g
・焼き豆腐	小1丁(または1/2丁)
・葉ねぎ(九条ねぎ、万能ねぎなど)	5本
・三温糖	大さじ1
・酒	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1
・水	1/4カップ

作り方

- ① まいたけは一口大の小房に分ける。
- ② 豆腐は一口大に切り、ねぎは4~5cmの長さに切る。
- ③ なべに牛肉を入れ、強めの中火でほぐし炒める。肉の色が変わりはじめたら、三温糖、酒をまぶし、ひと炒めしてとり出す。
- ④ ③のなべに豆腐を並べて火にかけ、焼き色をつける。しょうゆをまわしかけ、①、ねぎをのせ、水を加えて煮立てる。
- ⑤ ④が煮立ったら③を広げてのせ、ときどき煮汁をかけながら2~3分煮詰める。煮汁にとろみがつき、照りが出てきたら火からおろし、器に盛る。お好みで七味とうがらしをふる。

季節をもっと楽しく！★10月4ページ★

今月は



10月25日は、『世界パスタデー』です！
秋の味覚を使ったパスタメニューを
ご紹介します。
簡単に作ることができるので
ぜひ、チャレンジしてみてくださいね♪



まいたけとベーコンのパスタ

主食

カロリー 380Kcal (1人分)

塩分 1.6g (1人分)

調理時間 20分

野菜

0.5皿分

(約40g)



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

材料(2人分)

・スパゲッティ(乾)	120g
・まいたけ	80g
・ベーコン	2枚
・にんにく	1かけ
・赤とうがらし	適宜
・オリーブ油	大さじ1
・塩、こしょう	各少々
・粉チーズ	少々
・パセリ(みじん切り)	適宜

作り方

- ① スパゲッティはたっぷりの湯に塩(分量外)を加え、アルデンテにゆでる。
- ② まいたけは石づきをとり、食べやすくほぐす。ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ にんにくはみじん切り、赤とうがらしは手でちぎる。
- ④ フライパンに油、③を入れて弱火で熱し、香りが立ったら②を加えて炒める。①を加え、塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑤ 器に④を盛り、粉チーズとパセリをかける。

季節をもっと楽しく！★10月5ページ★

レモンで秋をもっと楽しく！

— 10月5日は『レモンの日』です —

10月5日のレモンの日にちなみ、ポッカサッポロフード&ビバレッジ(株)主催による『レモン勉強会』を9月30日にいとく 自衛隊通店にて行いました。

勉強会では、レモンが健康と美味しさの名脇役であることをご紹介します、レモンを使った秘伝の術について勉強しました。

ヘルシー通信でも10月号、11月号にわたってレモンパワーについてご紹介します。

勉強会の様子は11月号でご報告します。お楽しみに！

レモンじゃ



レモンの書

その1、レモンで**適塩**の術！

レモンの**酸味**と**香り**で塩分を抑えることができるのじゃ。
秋の味覚も塩分を気にせず食べるでござる。



塩分を控えて、レモンの酸味と香りをプラスします。

レモンの酸味が素材の味を引き立てるので、塩分を抑えても我慢することなく旬の食材を美味しくいただくことができます。まさに『**適塩**』です。

秋の味覚
さんまに！



こんがりと焼いた旬のさんまにしょうゆをかけるかわりに、しょうゆにレモンを加えたものをかけていただきます。

レモンじゃ



秋の味覚
きのこに！



耐熱容器に入れた、一口大のしめじとエリンギ(各1パック)にレモン液(レモン大さじ2、砂糖大さじ1、しょうゆ小さじ2、オリーブ油小さじ2)を加えて、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で2分半ほど加熱します。ラップを外して全体を混ぜて冷まします。お好みでパセリを飾って出来上がりです。

季節をもっと楽しく！★10月6ページ★



レモンじゃ

レモンの書

その2、レモンでカルシウム 吸収アップの術！

スポーツの秋じゃが、運動には骨の健康も欠かせぬぞ。

骨を健康に保つためには、カルシウムは欠かせない成分のひとつです。ただし、カルシウムは体内で吸収されにくいということが難点です。

レモンなどに含まれるクエン酸には、カルシウムを吸収しやすい形に変える働きがあります。

レモン勉強会で作った、牛乳とレモン果汁を使ったレモンラッシーをご紹介します！

11月号では、勉強会のレポートと一緒に更なるレモンの術をご紹介します。お楽しみに！



レモンラッシー



材料 (1人分)

・牛乳	150ml
・レモン果汁	大さじ2
・はちみつ	大さじ1

作り方

- ① グラスにすべての材料を入れ、よくかき混ぜます。
お好みで氷を入れて出来上がりです。

● 調理時間 3分

● エネルギー 175kcal(1人分)

よく冷やした牛乳とレモン果汁を使うことがポイントです！
カルシウムとクエン酸のどちらもとることができます。