

～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！**

◆ 2月号の目次 ◆

1～4ページ ⇒ 旬のブロッコリーについて知ろう！  
旬の食材を存分に美味しくいただくために、  
美味しい見分け方や保存方法をご紹介します。



5～7ページ ⇒ 1月号では、高血圧と減塩についてご紹介しましたが、今月号では  
糖尿病とカロリーについてお話しいたします。

自分に合ったカロリーって  
知ってますか？  
どれぐらいとったらいいのか  
調べてみましょう。



いくちゃん

**冬**の食材をもっと美味しく！ クイズ

Q1 ブロッコリーの保存方法について、適切なものは？

- A. つぼみを下にして冷蔵保存する
- B. 生のまま冷凍する
- C. 塩ゆでてして冷凍保存する
- D. 冷蔵・冷凍保存は適さないので生のまま常温で保存する

Q2 ブロッコリーに含まれる栄養素で妊娠初期に積極的にとるとよい栄養素は？

- A. β-カロテン
- B. ビタミンC
- C. ビタミンE
- D. 葉酸



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！★2月 2ページ★

## ブロッコリーの選び方・保存方法

今月は



## ●選び方

- ・つぼみが密集していて、濃い緑色のもの
- ・根元の切り口に変色がないもの
- ・茎にツヤがあり、傷や変色がなく、みずみずしいもの

## ●保存方法

そのまま保存する場合は、ビニール袋に入れ、**茎を下にして立てて**置きます。**かために塩ゆ**でしたものを密閉式の袋に入れておけば、**冷蔵庫で2～3日、冷凍庫で1ヶ月ほど**保存できます。

## ブロッコリーのスープパスタ

カロリー 248Kcal (1人分)

塩分 2.1g (1人分)

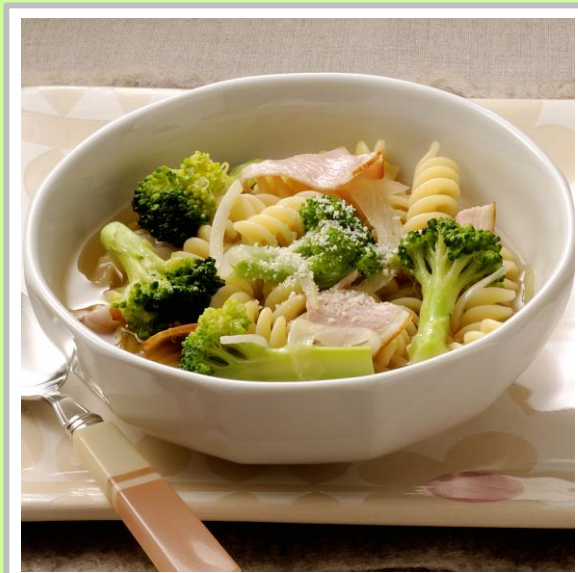
調理時間 15分

野菜

1皿分

(約90g)

主食



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

## 材料(4人分)

・ブロッコリー	小1株
・玉ねぎ	小1/2個
・ハム	2枚
(A)	
・水	2カップ
・顆粒コンソメ	10g
・塩	少々
・こしょう	少々
・オリーブ油	大さじ1/2
・ショートパスタまたはスパゲッティ(乾)	100g
・粉チーズ	大さじ2/3

## 作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、塩(分量外)を加えた熱湯でゆでて取り出したあと、パスタを入れて固めにゆでる。(スパゲッティなら半分に折ってゆでる)
- ② 玉ねぎは薄切りにする。ハムは8等分に切る。
- ③ なべにオリーブ油を熱し、玉ねぎ、ハムを炒め、油がまわったら(A)を入れ、煮立ったら弱火にし、火を止める直前に①を加える。
- ④ ③を器に盛り、粉チーズをかける。

## 季節をもっと楽しく！★2月3ページ★

今月は



## ブロッコリーの注目成分

- ブロッコリーの特徴はバランスの良さ  
ブロッコリーにはいろいろな栄養素がぎゅっと詰まっています。  
**ビタミンA、D、E、K、B、葉酸や鉄、カリウム**などのミネラルもしっかりと含まれていて、栄養バランスをとるのにピッタリです。  
皮をむけば茎まで捨てるところなく食べられるのもブロッコリーの良いところ。栄養も美味しさもまるごといただきますよ！
- 葉酸とは・・・？  
葉酸とは、ビタミンのひとつで、体の様々な機能を調節する微量栄養素です。葉酸は発育をサポートする働きがあるため、二分脊椎などの神経管閉鎖障害の発症リスクを低減させるために、**妊娠を考えている人や妊娠初期の方に積極的な摂取がすすめられています。**

## ブロッコリーとのりのお浸し



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

## 副菜

カロリー 42Kcal (1人分)

塩分 1.0g (1人分)

調理時間 10分

野菜

1皿分

(約100g)

## 材料(2人分)

- ・ブロッコリー 小1株
- (A)
  - ・だし 大さじ1
  - ・しょうゆ 小さじ2
  - ・みりん 小さじ1/2
- ・焼きのり(もみのり) 1/2枚分

## 作り方

- ① ブロッコリーは小房に切り分け、塩少々(分量外)を加えた熱湯でゆでる。
- ② ゆで上がった熱いうちに(A)を少々かけて下味をつける。
- ③ 残りの(A)にもみのりと②を加えてあえ、味をなじませる。



## 季節をもっと楽しく! ★2月 4ページ★

今月は



ブロッコリーは小房に分けてからゆでましょう。ゆでた後に水にさらすと水っぽくなるので、ざるにあげて冷まします。ブロッコリーは茎も食べることができます。表面の皮を皮むき器などでむき、薄切りにしてから調理すると、口当たりよくいただけますよ。



## ブロッコリーと鶏の回鍋肉風

## 主菜

カロリー 191Kcal (1人分)

塩分 2.0g (1人分)

調理時間 15分

野菜  
1.5皿分

(約 110g)



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

## 材料(4人分)

・鶏もも肉(皮なし)	300g
・ブロッコリー	300g
・玉ねぎ	1/2個
・赤パプリカ	1/2個
・きくらげ(乾)	3g
(A)	
・酒	大さじ1
・テンメンジャン	大さじ1と1/2
・しょうゆ	大さじ2/3
・顆粒コンソメ	5g
・豆板醤	小さじ1/2
・植物油	大さじ1
・かたくり粉	大さじ2/3

## 作り方

- ① 鶏肉は一口大に切る。ブロッコリーは塩少々(分量外)を加えた熱湯でゆで、水けをきる。玉ねぎはくし切り、パプリカは縦1cm幅に切る。
- ② きくらげは水につけて戻し、石づきを落として一口大に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、鶏肉を炒め、肉の色が変わったら玉ねぎを加える。玉ねぎがしんなりしてきたらパプリカ、ブロッコリー、きくらげの順に加えて炒める。
- ④ 全体に油がまわったら混ぜ合わせた(A)を加えて炒め、倍量の水で溶いたかたくり粉でとろみをつける。

季節をもっと楽しく！★2月5ページ★

## 『自分に合ったカロリー』を知ろう！

— 適切なカロリー摂取は糖尿病予防につながります —

2017年11月23日(木・祝)に大館ショッピングセンターで、大館市立総合病院の内分泌・代謝・神経内科の池島 進先生に『知っているようで知らない減塩』について講演をおこなっていただきました。その中で『糖尿病』についてもお話をさせていただきました。1月号では、高血圧と減塩についてお話ししましたが、今回は糖尿病と『自分に合ったカロリー』についてご紹介します。

## ●●● 糖尿病ってどんな病気なの？ ●●●

『糖尿病』とは、**血液中に含まれる糖の濃度が高い状態が長く続くこと**をいいます。

平成28年の国民・健康栄養調査によると、糖尿病と糖尿病予備軍をあわせると約2千万人います。糖尿病は、発祥要因によって大きく1型と2型に分かれますが、糖尿病患者さんの大部分が2型です。2型は遺伝や加齢のほかに、肥満、食べ過ぎ、アルコールの飲み過ぎ、過剰なストレス等といった**生活習慣も要因**となります。

糖尿病は、合併症を引き起こすまで自覚症状のない期間が長いということが恐ろしい点です。そのため、日頃から予防することが大切です。

ありやりや・・・  
肥満も糖尿病の原因になるんだね！  
生活習慣の見直しをしなければならいなあ。



糖尿病の三大合併症とは・・・

「糖尿病神経障害」「糖尿病網膜症」「糖尿病腎症」の3つです。糖尿病特有の合併症で、高血糖が続くと、細かい血管が障害を受けてしまいます。

し (神経)  
め (眼・網膜症)  
じ (腎臓)

『しめじ』と覚えよう！



## ●●● 糖尿病を予防するには？ ●●●

糖尿病治療の基本は、『**食事療法**』です。エネルギー(カロリー)を必要以上にとらないようにし、炭水化物やたんぱく質、脂質といった三大栄養素のほか、ビタミンやミネラルもバランスよく摂取することが大切です。これは、『糖尿病予防』にもつながります。

カロリーは車に例えると、いわばガソリンのこと。ガソリンがないと車が走らないように、私たちの体はカロリーがないと生きていけません。カロリーが足りないとスタミナが足りなくなるばかりか、極端に不足した場合は死につながることもあります。ただし、必要以上にカロリーをとって、あまってしまった分は脂肪として体に蓄積されてしまうため、肥満につながります。また、肥満は糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病の原因につながります。

1日に必要なカロリーは人によって異なります。次のページで自分に合ったカロリーをみてみましょう。

季節をもっと楽しく! ★2月6ページ★

●●● 1日のエネルギーの目安はどれぐらい? ●●●

1日にどれぐらいのエネルギーをとればよいかご存知ですか?

必要なエネルギーは年齢や性別、日頃の生活によって異なります。今回は自分の体に合わせた必要なエネルギーについて見てみましょう!

$$\text{身長} \times \text{身長} \times 22 = \text{標準体重} \text{ (kg)}$$

(m)                      (m)

$$\text{標準体重} \times \text{基礎代謝基準値} \times \text{身体活動レベル} = \text{1日の摂取エネルギー量} \text{ (kcal)}$$

(kg)                      表1                      表2

基礎代謝基準値には下記の表1の数値と、身体活動レベルは表2の○の中の数値を入れます。

表1 性・年齢階層別基礎代謝基準値

(1日体重1kg当たりの基礎代謝量の目安)

性別 年齢	男性	女性
1~2	61.0	59.7
3~5	54.8	52.2
6~7	44.3	41.9
8~9	40.8	38.3
10~11	37.4	34.8
12~14	31.0	29.6
15~17	27.0	25.3
18~29	24.0	22.1
30~49	22.3	21.7
50~69	21.5	20.7
70以上	21.5	20.7

厚生労働省 日本人の食事摂取基準 (2015年版より)

表2 身体活動レベル指数

- 1.50

低い (I)

生活の大部分が座っていて静かな活動が中心
- 1.75

普通 (II)

座位中心の仕事だが、職場での移動や立位の通勤、家事、軽スポーツのいずれかを含む
- 2.00

高い (III)

移動や立位が多い仕事への従事者。あるいは、スポーツなどの運動習慣がある

厚生労働省 日本人の食事摂取基準 (2015年版より)

◆計算例◆ 30代女性(主婦) 身長 156cm の場合

$$1.56(m) \times 1.56(m) \times 22 \doteq 54 \text{ (kg)}$$

$$54 \text{ (kg)} \times 21.7 \times 1.75 \doteq 2,051 \text{ (kcal)}$$

1日2051kcalなので、**1食あたり684kcalが目安**となります。ただし、カロリーばかり気にするのではなく、栄養バランスをととのえるのも重要です!





## 季節をもっと楽しく！★2月7ページ★

## ●●● 無理せず始める『自分に合ったカロリー摂取』 ●●●

脂肪1kgを減らすには約7000kcalを減らす必要があります。このカロリーをウォーキングで消費すると考えてみると40時間弱に相当します。1日、2日ではとても無理ですね。

では、1ヶ月(30日)で約7000kcalを減らすと考えるとどうでしょうか。1日に減らさなくてはいけないカロリーは約230kcalになります。230kcalというと、から揚げでは3個分にあたります。

運動もあわせて行えば、決して無理な計画ではありませんよね。

ひと月に1~2kg減らすくらいのペースが無理なく長続きますよ。適正なカロリー摂取を目指すためには、下記のポイントも取り入れながら、無理をせず少しずつ挑戦してみてくださいね！

## 今日からはじめる『生活習慣見直し』のポイント

## 1. 材料を大きく切る

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。

## 2. 見えない油に注意！フッ素加工のフライパンを使用しましょう。

鉄製のフライパンは油をひかないと焦げ付きやすいので、油がほとんど必要ないフッ素加工のフライパンがオススメです。

## 3. カロリーの低い食材やカロリーオフの食品、調味料を活用する

野菜やキノコ類、海藻類などを積極的に食事にとり入れるとよいでしょう。

## 4. 夜遅くや寝る前の飲食を控える

夕食は就寝3時間前までには済ませるようにしましょう。

## 5. 食事に少なくとも20分以上をかける

満腹中枢が働くには食事をはじめてから20分かかると言われ、それまでに食事を終わってしまうと十分な満足感を得られません。



気付かないうちに早食いを  
しまっていることもあるよね。  
ゆっくり食べるための工夫って  
何かあるかな？

そんな時にはメニュー選びで工夫してみよう。まずは、麺類や丼ものなど、がつつ食べられる単品料理はなるべく避けること。次に、海藻や竹の子、ごぼうなどの根菜類など、噛みごたえのある食材をメニューに取り入れること。最後に、骨つき肉、骨つきの魚など食べにくそうな料理を選ぶことですよ。



講演で紹介された大塚食品(株)の「マイサイズシリーズ」は1商品あたり100~150kcalです。

レンジで  
簡単調理！



ほかにもバリエーション豊かにありますよ！