

～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！
旬の食材を存分に美味しくいただくための
見分け方や保存方法をご紹介します。



5～7ページ ⇒ 9月号では、骨を健康に保つためにとりいれたい習慣について
ご紹介しましたが、今月号では血管を健康に保つためにとりいれたい
習慣についてご紹介します。

毎日を元気に過ごすために
生活習慣を一度
見直してみましょう！



いくちゃん

秋の食材をもっと美味しく！ クイズ

Q1 きのこの保存方法で間違っているものは？

- A. 「生しいたけ」は、じく(芯)を取って1つ1つラップに包んで冷凍保存
- B. 「エリンギ」は、日差しを避けるため、新聞紙にくるんで日陰で常温保存
- C. 「なめこ」は、軽く塩ゆでしたものを冷凍保存
- D. 「えのきだけ」は、ラップをして冷蔵庫で保存または小分けにして冷凍保存

Q2 きのこに含まれる栄養素について。きのこにあまり含まれていない栄養素はどれ？

- A. おなかの調子をととのえる食物繊維
- B. カルシウムの吸収を助けるビタミンD
- C. 抗酸化・抗ストレス作用のあるビタミンC
- D. 脂質の代謝を助けるビタミンB₂



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



きのこ

● 選び方

きのこ類全般にかさが開きすぎているものがよいとされています。その他、「ぶなしめじ」は色の濃いもの。「しいたけ」はじくが太いもの。「まいたけ」は肉厚のものを選びましょう。

● 保存方法

きのこは鮮度が重要な食べ物ですので、買ってきたものは出来るだけ使いきるようにしましょう。**エリンギはラップでくるんで冷蔵庫で保存します。**それでも早く使い切りましょう。その他はクイズのQ1のとおりです。

きのこと菊花の混ぜごはん

主食

カロリー 278Kcal (1人分)

塩分 0.7g (1人分)

調理時間 20分

材料(2人分)

・ごはん	300g
・しいたけ	40g
・しめじ	40g
・エリンギ	40g
(A)	
{ ・だし汁	1/2カップ
{ ・しょうゆ	大さじ1 1/3
{ ・みりん	小さじ1
・食用菊(黄)	10g
・糸三つ葉	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 しいたけは薄切りにする。しめじは小房にわけ、エリンギは3cmの長さの薄切りにする。
- ② ①を(A)で煮、汁けがなくなるまで煮る。
- ③ 食用菊は花びらを摘み、酢少量を入れて沸騰させた湯でさっとゆでて水にとり、水けを絞る。
- ④ 糸三つ葉はさっとゆでて2cmの長さに切る。
- ⑤ ごはんに②～④をさっくりと混ぜ、器に盛る。

季節をもっと楽しく！ ★10月3ページ★

きのこの注目成分

きのこは低カロリーながら栄養豊富な食材です。

食物繊維が便をやわらかくしてかさを増やし、腸内の滞留時間を短くしてくれます。**脂質の代謝を助けるビタミンB₂**も多く含まれますので、炒め物や揚げ物、お肉などといっしょに食べるとよいですね。また、**ビタミンD**はカルシウムの吸収を助けてくれますので、乳製品や魚といっしょに食べるのがオススメです。

最近では、きのこに関する様々な研究が行われていて、特に「β グルカン」が免疫機能に作用すると注目されています。

「β グルカン」は免疫機能に働きかけてガン細胞の増殖を抑えたり、腸を刺激して腸内をきれいにする働きが確認されており、大腸がんの予防にも良い影響があるのではないかと、今後の更なる研究が期待されています。「β グルカン」は特にまいたけに多く含まれるそうですよ。

今月は



きのこ

しいたけのみそチーズ焼き

副菜



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

カロリー 75Kcal (1人分)

塩分 1.2g (1人分)

調理時間 15分

材料(2人分)

・薄口しょうゆ	大さじ 1 1/2
・生しいたけ	6個
・みそ	小さじ 2
・みりん	小さじ 1
・ピザ用チーズ	30g

作り方

- ① しいたけは軸を切り、みそ、みりんを混ぜ合わせかさに塗り、チーズをふりかける。
- ② オーブントースターで5～6分くらい焼く。

季節をもっと楽しく！ ★10月4ページ★

きのこの日は、きのこを食べよう！



10月15日は「きのこの日」です。きのこの日にちなみ、きのこをたくさんつけたメニューはいかがですか？

今回ご紹介するレシピには、きのこを4種類使用します。食感や味わいの違いを楽しめるメニューです。

実は、11月11日もきのこの日です。来月も記念日にちなんで旬をたっぷり楽しみたいですね！

鶏むね肉ときのこの煮浸し

主菜

カロリー

122Kcal (1人分)

塩分

2.4g (1人分)

調理時間

20分

材料(2人分)

・鶏むね肉	80g
・かたくり粉	適量
・えのきだけ	80g
・まいたけ	40g
・しめじ	30g
・しいたけ	2枚
・水菜	40g
・柚子	少々
・だし	1・1/2カップ
・薄口しょうゆ	大さじ1 1/2



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 鶏肉はそぎ切りにし、かたくり粉をまぶしておく。
- ② えのき、まいたけ、しめじは石づきを取って食べやすく切る。しいたけは石づきを取ってせん切りにする。
- ③ 水菜はざく切りにする。
- ④ 鍋にだし、しょうゆを入れて火にかけ、沸騰したら②を加え、再度沸騰したら①を加える。
- ⑤ 鶏肉に火が通ったら水菜を入れて火を止める。器に盛り、刻んだ柚子を飾る。

季節をもっと楽しく！ ★10月5ページ★

健康応援フェア！ 気になるからだの状態をみてみましょう

9月号でもご紹介しましたが、7月21日(土)に、『いとく大館ショッピングセンター』のパブリックスペースで、健康応援フェアを実施しました。見た目では分からない骨の強さと血管年齢を測定しました。今月は健康な血管を保つためにとりいれたい習慣について、ご紹介します。(健康な骨を保つためにとりいれたい習慣については、9月号をご覧ください！)

血管が老化するとどうなってしまうの？

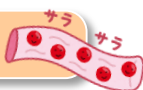
血管は加齢とともに、弾力を失って硬くなってきます。血流が悪くなり、肌や髪トラブルや肩こり、腰痛、冷えなどのトラブルにつながりますが、動脈硬化が進むと、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす原因につながります。

●動脈硬化のメカニズム



プラークが大きくなると、血管内膜が薄く、もろくなるため、破れやすくなってしまいます。

血管 チェックシート



- 野菜や海藻をあまり食べない
- 揚げ物が好き
- 丼やカレー、麺類などの単品料理をよく食べる
- 運動の習慣がない
- 以前と比べて太った
- 喫煙の習慣がある
- 毎日お酒を飲む

左の項目のうち、いくつかはありましたか？
チェックが2つ以上あった方は
要注意！
普段の生活をこの機会に見直したいですね！

▶ 健康な血管を保つためにとり入れたい習慣とは？
次のページでご紹介します！

● 塩分を抑える

- 高血圧などが原因で血管の内側の細胞(内皮細胞)に傷がつくと、動脈硬化につながりやすくなります。
- 畜肉加工品や練製品、塩蔵品、干物、漬物をなるべく控えるようにしましょう。
- 減塩商品を活用しましょう。

➡ 減塩のコツは次のページでご紹介します！

● 野菜や海藻をとりいれましょう

- 野菜や海藻などに含まれる**カリウム**はナトリウムの排出を促進します。(果物にもカリウムが多く含まれていますが、糖質のとり過ぎにもつながってしまうため食べすぎには注意しましょう。)
- 野菜などに含まれるポリフェノールやビタミンCは、抗酸化作用があり、ビタミンEは血行促進に役立ちます。
- 野菜や海藻などに含まれる水溶性食物繊維には、血糖値の上昇を緩やかにしたり、脂質異常症を予防したりといった働きがあります。

● 青魚をとりいれましょう

- 青魚に含まれる**DHA**や**EPA**は、血流を改善し、動脈硬化や血栓を予防する効果があるとされています。青魚が苦手な人は、 α -リノレン酸を含む**アマニ油**や**えごま油**を取り入れましょう。

● 適度な運動を心がけましょう

- 1日1万歩を目標に歩きましょう。
- 息がはずむ程度の運動を週に3~4回ほど行いましょう。
- エレベーターを使わない、ひと駅分歩くなど、積極的にからだを動かしましょう。
- 仕事や家事の合間にストレッチをしましょう。硬くなったからだと共に血管もしなやかになります。
- **無理をしない範囲で気長に続けることが大切です！**



※ 喫煙も血管老化につながるため、控える・減らすことが大切です！

喫煙によるニコチンの摂取は、心拍数の増加、血圧上昇、末梢血管の収縮など血管に負荷を与えます。さらに、プラークの原因になるLDL コレステロール(悪玉コレステロール)を血管や組織から除去してくれるHDL コレステロール(善玉コレステロール)を減らしてしまいます。



※ 飲酒は適度な量を！

飲酒することにより一時的に血圧は下がりますが、その後高くなるため、「**高低差が大きい**」ということになります。「寒暖差が激しい」と体調を崩すように、「**血圧も高低差が激しいと、血管には負担**」になります。適度な量を心がけましょう！

(大量の飲酒は、食道がんや大腸がんなどのリスクも高めます)

1日の適量 …… ビールなら 大瓶1本(633ml)
日本酒なら 1合(180ml)
ワインなら グラス2杯(240ml)



1日にどれぐらいの塩分をとっていいの？

厚生労働省の日本人の食事摂取基準(2015年版)では、ナトリウム(食塩相当量)について、高血圧予防の観点から、**男性 8.0g / 日未満、女性 7.0g / 日未満(いずれも18歳以上)**の目標量が設定されています。

平成28年「国民健康・栄養調査」の結果では、食塩摂取量の**平均値は9.9g**であり、性別にみると**男性10.8g、女性9.2g**でした。ここ最近の10年で見ると、減少傾向ではありますが、まだ目標値よりも多くの塩分をとっています。目標量を目指して、日々の食事が「適塩」になるよう心がけましょう。

上記の目標量は、塩・しょうゆ・味噌などの調味料に含まれる塩分量だけでなく、野菜や肉、魚などの生鮮や加工食品に含まれるナトリウムの食塩相当量も合算されています。**普段の生活で目に見えない塩分を知らず知らずのうちにとっていることを意識し、下記を参考に無理のない範囲で塩分を抑えるようにしましょう。**



減塩6つのコツ

1) うまみの濃い食品を活用しましょう

昆布やかつお節、椎茸、干しエビといったうま味成分を利用すると、料理にコクがでます。

2) 香辛料・香味野菜を活用しましょう

カレー粉やしょうが、わさびなどの香辛料、ハーブや山椒、しそなどの香味野菜を加えることによって、味にメリハリが付き、料理の味を引きしめます。

3) 酸味を活用しましょう

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。

4) 適度に油のコクを活用しましょう

煮物や汁物の仕上げにごま油を1滴たらすと、コクとうま味が加わります。

5) 香ばしい風味を活用しましょう

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。

6) 味付けは表面につけるようにしましょう

直接舌にふれるようにすると、味を濃く感じます。

毎日飲むみそ汁などの汁ものの塩分を抑えるコツは3つ！

- ・具だくさん
- ・だしをかきせる
- ・仕上げにごま油やオリーブ油でコクをプラス

