

～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！**

## ◆ 11月号の目次 ◆

1～3ページ ⇒ 旬の「れんこん」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。



れんこん

4ページ ⇒ 11月21日は「ボージョレ・ヌーヴォー解禁日」です。  
ワインに合う洋風メニューをご紹介します。

5～7ページ ⇒ 8月21日に大館ショッピングセンターで、減塩セミナーを  
行いました。10月号では減塩に関する情報をお伝えしましたが、  
今回はバランスのよい食事や糖質についてをご紹介します。

**秋**

## の食材をもっと美味しく！ クイズ

Q1 れんこんの選び方として正しいのはどれでしょう？

- A. 皮がまだら模様のもの
- B. 穴の大きさがバラバラのもの
- C. 穴の中が黒みがかっているもの
- D. 全体的にどっしりと重量感のあるもの

Q2 れんこんにふくまれる栄養素で正しいのはどれでしょう？

- A. れんこんのビタミンCは加熱で壊れやすい
- B. れんこんは水溶性の食物繊維をたくさん含んでいる
- C. れんこんにはカリウムが含まれており、余分な塩分の排出に働く
- D. れんこんがすぐに変色するのはカテキンの働きによる



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! ★11月2ページ★

## れんこんの選び方のポイント

れんこん



れんこんは皮の色ムラがなく、黒ずんでいないものを選びましょう。新鮮なものは、少し黄みがかつたうす茶色をしています。鮮度が落ちてくるにつれて、皮と穴が黒ずんできます。

良い環境で育つたれんこんは、穴の大きさが均一に近いので、ここも重要なチェックポイントです。一般的には太くどっしりとした質感で肉厚のものがオススメ。これらは十分に熟してから収穫されたものに多く、栄養も豊富で美味しいですよ。

れんこん、エリンギ、ひじきの  
混ぜごはん

主食



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 280Kcal (1人分)

塩分 3.1g (1人分)

調理時間 40分

## 材料(2人分)

・米	0.7合(100g)
・水	130cc
・れんこん	40g
・エリンギ	60g
・ひじき	40g
・油揚げ	20g
・ごま油	大さじ1/2
(A)	
┌ ・塩	小さじ1/4
├ ・酒	大さじ1/2
├ ・みりん	大さじ1/2
└ ・だし	大さじ2
・三つ葉	5g

## 作り方

- ① 米を洗い分量の水に30分つけて、炊く。
- ② れんこんはいちょう切り、エリンギは長さ3cmに切り、ひじきは戻しておく。油揚げはせん切りにする。
- ③ なべに油を熱し、②を炒めて(A)を加える。
- ④ ③を炊き上がったごはんと合わせ、ゆでた三つ葉を散らす。

季節をもっと楽しく! ★11月3ページ★

れんこんに含まれる栄養素のおはなし

れんこんは様々な栄養素を含んでいる野菜ですが、中でも特徴的なのは**ビタミンC**と**食物繊維**です。れんこんにはでんぷんが多く含まれるため、でんぷんに保護されて加熱しても**ビタミンC**が壊れにくいのが特徴。食物繊維は**不溶性の食物繊維**を多く含みます。食物繊維はおなかの調子を整えてくれます。また、カリウムも含まれており、余分な塩分の排出に働きます。れんこんの変色を防ぐために酢水につけたりしますが、変色はれんこんに含まれる**タンニン**によるもの。水に溶けやすい栄養素の流出を抑えるためにも、3分程度を目安にしましょう。

れんこん



れんこんときのこの炒めマリネ

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 74Kcal (1人分)

塩分 1.0g (1人分)

調理時間 10分

材料(4人分)

- ・れんこん 1節
- ・赤パプリカ 1/4個
- ・しめじ 1/2袋
- ・しいたけ 4枚
- ・にんにく 1/2かけ
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・顆粒コンソメ 5g
- ・こしょう 少々
- (A)
  - ・酢 大さじ1
  - ・水 大さじ1
  - ・白ワイン 大さじ1
  - ・塩 小さじ1/4
- ・バジル 3枚

作り方

- ① れんこんは縦2等分にしてから薄切りにし、水につけてアクをとる。
- ② パプリカは長さ半分の1cm幅に切り、しめじは石づきをとって小房に分け、しいたけは石づきをとって縦6等分に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて熱し、香りが出たら水けをきった①を炒め、周りが透明になってきたらパプリカときのこを加える。顆粒コンソメとこしょうを加えて手早く混ぜる。
- ④ 全体が混ざったら(A)、手でちぎったバジルを加えてさっと炒め、バットなどに広げて冷まし、味をなじませる。



## 季節をもっと楽しく! ★11月4ページ★

ボージョレ・ヌーヴォー  
解禁日



11月21日は、**ボージョレ・ヌーヴォーの解禁日**です。

今回は、ワインに合うおつまみメニューをご紹介します。  
ボージョレ・ヌーヴォーはワインの中でも渋みがなく、軽めの  
ワインなので、こってりしたしっかりめの食事よりも、あまり癖が  
なく、**軽めから重くなりすぎない範囲の食事が合います**。  
そのため**和食全般とも相性がよい**です。今回ご紹介する  
「きのことおからのキッシュ風」も相性抜群です。  
おからを使うことで、気になるカロリーを抑えることができます。

## きのことおからのキッシュ風

## 主菜



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 217Kcal (1人分)

塩分 1.4g (1人分)

調理時間 40分

## 材料(4人分:16cm耐熱皿1個分)

・おから	150g
・玉ねぎ	1/4個
・しめじ	1パック
・生しいたけ	3個
・にんにく	1/4かけ
・バター	小さじ2
・塩、こしょう	各少々
・卵	3個
(A)	
┌ 牛乳	1カップ
├ ピザ用チーズ	60g
├ パルメザンチーズ	大さじ1
└ 塩	小さじ1/4
・ナツメグ、こしょう	各少々

## 作り方

- ① おからはサラサラになるまで、フライパンでから炒りして冷ます。
- ② 玉ねぎは角切り、しめじは小房に分ける。しいたけは軸を切り落としていちよう切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにバターを溶かし、②を炒め、塩、こしょうをふる。
- ④ ボウルに卵を割りほぐし、(A)、①を加えて混ぜ、③を加える。耐熱皿に入れ、180度に予熱したオーブンで20分焼く。

季節をもっと楽しく! ★11月5ページ★

# 元気なからだづくり! 食事で健康習慣



8月21日(水)に大館ショッピングセンターのイートインスペースで、大塚食品(株)との共同企画で「食事を変える あなたの未来! 美味しい減塩習慣のコツ」セミナーを開催しました。減塩のほかにも、健康づくりのために取り入れたい正しい食習慣や栄養バランスのよい食事、糖質に関するお話もありました。10月号では「減塩」や「減塩のコツ」などをご紹介しました。今月号では、バランスのよい食事や糖質についてご紹介します。

## バ ランスのよい食事とは?

「バランスのよい食事」を心がけましょう、と言われてもどのような食事を心がけたらよいのかわかりづらいですね。そんなときは、「**主食・主菜・副菜**」のそろった食事を意識してみましょう。

### 副菜

主にビタミンやミネラル、食物繊維の供給源になります。野菜や芋、豆、きのこ、海藻類などが主材料のおかずです。

### 主菜

主にたんぱく質の供給源になります。肉や魚、卵、大豆製品などが主材料のおかずです。

### 主食

主に炭水化物の供給源。ごはんや麺類、パンなどがあてはまります。



### +1品

汁物、果物、牛乳・乳製品などがあてはまります。ビタミンやカルシウム、食事の彩りを補います。

バランスのよい食事も大切ですが、よく噛んで食べる、「ながら食べ」をしない、といったことを意識して食べることも重要です。

季節をもっと楽しく! ★11月6ページ★

糖

質コントロールとは?

食品のパッケージに表示されている栄養成分には、「炭水化物」もしくは「糖質」「食物繊維」と記載がありますが、「炭水化物」は、「糖質」と「食物繊維」の合計で表されます。

炭水化物

「炭水化物 = 糖質 + 食物繊維」

糖質

多糖類 : でんぷん・オリゴ糖・デキストリン など  
糖アルコール: キシリトール・エリスリトール など  
合成・天然甘味料 : アスパルテーム・ステビア など

糖類

二糖類 : 砂糖・乳糖・麦芽糖 など  
単糖 : ブドウ糖・果糖 など

食物繊維

『第6の栄養素』として、食物繊維の働きが注目されています。

- 血糖値の急な上昇を抑える
- 血圧の上昇を抑える
- 満腹感を得やすく、肥満を予防する
- コレステロール値の上昇を抑える
- 便通改善・整腸作用

糖質が多く含まれている食べ物は、ご飯やパン、めん類、いも類、果物、砂糖などです。糖質の主な役割は、生命の維持や活動に必要なエネルギーを供給することで、特に脳では主要なエネルギー源となります。

体に必要なエネルギーの60%程度を糖質でとるのがよいとされています。1日に2,000kcal必要な方は1,200kcalがおおよその目安です。また、糖質は脂質やたんぱく質と比べると、すばやくエネルギーに変換されます。

体の中での糖質の貯蓄量は少なく、血液中のブドウ糖のほかに、肝臓や筋肉にグリコーゲンとして少量蓄えられているだけです。

エネルギーとして使う以上に食べて余った糖質は、脂肪に変換されて内臓脂肪や皮下脂肪として蓄えられます。

そのため、肥満や生活習慣病をまねくので、糖質のとりすぎには注意が必要です。ただし、糖質の不足は体力の低下や集中力の低下など、元気な生活の妨げになりますので、適度にとるようにしましょう。

