

## 春を元気に！ ★5月のポイント

### ■ ストレス対策

#### ストレスを感じたときの食事

##### ●ストレスがたまった時に良い栄養素

栄養素	効能
カルシウム	神経の興奮を抑える働きがあります
ビタミンC	抗ストレスホルモンの合成を促進します
ビタミンB1	糖質をエネルギーに変えるのをサポートします
ビタミンD	カルシウムの吸収を促進します
糖質	からだのエネルギー源となります

多く含まれる食品
干しえび チーズ 牛乳 小魚の干し物 ひじき 油揚げ
菜の花 赤ピーマン ブロッコリー オレンジ キウイ いちご
豚肉 魚 大豆 豆腐 玄米 そば
魚(特に青背魚) 卵黄 乳製品 きのこと類
穀類(ごはん、パン、麺) いも類 果物

##### ●食事対策

疲れがたまってくる時期ですが、過労は体内に活性酸素を増加させ、免疫力を低下させます。食欲が出ないときは香辛料や酢、梅、レモンなどの柑橘類を利用して食欲をアップさせましょう。今回は思わず箸が進んでしまうような味付けのレシピをご紹介します。

#### おすすめメニュー

### 牛肉と新キャベツの 豆板醤炒め

Point

風邪対策

冷え対策

肝臓に優しい



225  
Kcal

塩分  
1.4g

調理  
時間  
15分

●材料 (2人分)

・牛もも肉(脂身なし)	...	140g
・しょうゆ	...	小1
・みりん	...	小1
・キャベツ	...	160g
・赤ピーマン	...	30g
・生しいたけ	...	20g
・豆板醤	...	小1/3
・しょうが	...	適量
・ごま油	...	大1
・しょうゆ	...	小2弱
・酒	...	小2

- 作り方
- ①牛肉は一口大に切り、しょうゆとみりんをからめる。
  - ②キャベツは芯を除き、短冊に切る。赤ピーマンは細切り、しいたけは薄切りにする。
  - ③しょうがはみじん切りにする。
  - ④中華なべにごま油を熱し、しょうがを炒め、牛肉を加え色が変わるまで炒める。豆板醤を入れて炒め、2を加えて炒め、しょうゆと酒で調味する。

#### ★体に優しいポイント★

ごま油としょうがの香り、豆板醤のピリツとした辛味が新キャベツの甘味を引き立て、食欲増進にもつながります。

## 春を元気に！ ★5月のポイント

## ■ 5月8日はゴーヤの日です！

## ゴーヤのはなし

## 栄養成分

沖縄の野菜でおなじみのゴーヤは苦味が特徴的ですが、ビタミンCが豊富に含まれおり、ウリ科の中では群を抜いて1位の含有量です。ビタミンCはコラーゲンの合成に不可欠なビタミンであり、コラーゲンは皮膚や骨を強化するので、ビタミンCは骨や皮膚の健康維持に必須です。紫外線が気になってきたこの季節にはピッタリの野菜です。他にも食物繊維や葉酸なども含まれています。

## 豆知識

ゴーヤはいぼが密集してハリとつやがあり、鮮やかな緑色をしているものを選びましょう。ゴーヤは中の白いわたから腐り始めるので、種とわたを取り除き水気を取ってから冷蔵庫で保存します。また、乾燥が苦手な野菜なので保存の際はラップでぴっちり包んでから保存しましょう。

## おすすめメニュー

## ゴーヤチャンプルー

Point

ゴーヤの力

疲労回復

簡単主菜

266  
Kcal塩分  
1.7g調理  
時間  
15分

## ●材料 (2人分)

・豚もも薄切り肉	...	120g
・塩	...	少々
・木綿豆腐	...	1/2丁
・苦うり	...	160g
・にんじん	...	40g
・卵	...	1個
・ごま油	...	大1
・赤とうがらし	...	適宜
・塩	...	小1/3
・しょうゆ	...	小2/3

## ●作り方

- ①豚肉は一口大に切って塩をふる。
- ②苦うりは縦半分に切って種とわたを除き、薄切りにする。にんじんは短冊切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し、赤唐辛子、豚肉を加えて炒める。肉の色が変わったら苦うり、にんじんを加えて炒める。
- ④野菜がしんなりしたら豆腐を大きくくずして加え、塩、しょうゆで調味する。卵を回し入れてさらに炒める。

## ★体に優しいポイント★

苦うりのビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。豚肉には糖質をエネルギーに変えて、疲労回復に役立つビタミンB1が多く含まれます。

## 春を元気に！ ★5月のポイント

### ■ 5月29日はこんにゃくの日です！

#### こんにゃくのはなし

#### 栄養成分

こんにゃくに含まれている食物繊維のグルコマンナンは腸の老廃物や有害物質を吸着して、腸のお掃除をしてくれます。便秘解消やダイエットにもぴったりの食材です。昔の人は、この効果を『腸の砂おろし』や『体の砂おろし』と表していたそうです。ほぼカロリーがなく、食物繊維やカリウム、カルシウム、鉄が含まれており、コレステロール低減や糖尿病予防、大腸がん予防も期待できます。

#### 豆知識

こんにゃくは適度に弾力があるものを選びましょう。また、調理する際には大判のこんにゃく1枚に対して大さじ1程度の塩で洗い、沸騰したお湯で2～3分ほど茹でてから使用します。この下処理をすることによって、独特の臭みが消え、味もしみこみやすくなります。

#### おすすめメニュー

### 糸こんにゃく入り チンジャオロースー

#### Point

こんにゃくのカ

カロリーオフ

食感を楽しむ



215  
Kcal

塩分  
1.0g

調理  
時間  
20分

#### ●材料（2人分）

・牛もも肉	…	150g
・糸こんにゃく	…	100g
・ピーマン	…	1個
・赤ピーマン	…	1個
・植物油	…	大1
・ねぎのみじん切り	…	少々

(A) しょうゆ	… 小1/2	酒	… 小1
植物油	… 少々	片栗粉	… 少々
(B) オイスターソース	… 小1	酒	… 大1/2
しょうゆ	… 大1/2	砂糖	… 小1/2

#### ●作り方

- ①牛肉とピーマンはそれぞれ細切りにする。  
糸こんにゃくは水からゆでてざく切りにし、Aで下味をつける。
- ②中華なべに油を熱し、こんにゃくがチリチリになるまで炒め、牛肉、ピーマン、赤ピーマンも加えて炒め合わせる。
- ③Bを回し入れて味をからめる。仕上げにねぎを散らす。

#### ★体に優しいポイント★

こんにゃくは、食物繊維が豊富で低カロリーです。野菜も一緒にいためることで栄養バランスもアップ！  
しっかり炒めたこんにゃくの食感と歯ごたえが美味しい炒め物です。