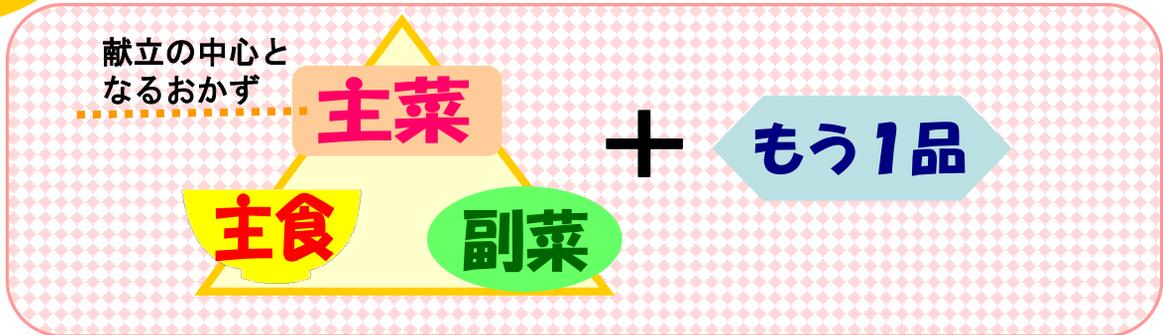


～食事で健康な心とからだを育もう～
バランスのよい食事で毎日元気！

おさらい

主食・主菜・副菜を基本にバランスのよい食事！



12月号でもお話ししましたが、『主食・主菜・副菜』がそろった献立は、国が推進している『食生活指針』でも取り上げられているバランスのとれた**食事の基本形**です。
 この基本形を覚えておくと、ご家庭での食事や外食時でも過不足が一目で分かるので大変便利です。

脂肪はほどよく控えめに！

糖質・たんぱく質・脂質は『3大栄養素』とよばれ、生命の維持や体の成長に欠かせないエネルギーを供給し、体をつくる材料になります。

脂質ってどんな栄養素？

脂質は油脂や肉、魚、アーモンドなどの種実などに多く含まれます。
 脂質の一種である、コレステロールは特にレバーや卵、魚卵などに多く含まれます。

体内で脂質1gは9 kcalのエネルギーを産生します。これは他の糖質やたんぱく質と比べると多く、エネルギー源としてはパワフルです。しかし、脂質のとり過ぎは、エネルギーの過剰につながり、肥満の原因となってしまいます。肥満により、糖尿病や動脈硬化、脂質異常症が起こりやすくなります。

脂肪酸

中性脂肪の構成成分

- 飽和脂肪酸 肉類や乳・乳製品の脂肪に多く含まれます
 血液中の脂質濃度の上昇に関与(脂質異常症、動脈硬化との関連が高い)
- 不飽和脂肪酸 植物油や魚油に多く含まれます
 総コレステロールを下げ、動脈硬化の予防に関与

どちらも人間の体にとって必要なものですが、魚も積極的に献立に取り入れてみましょう！

脂質も適当な量が
 必要なんだね！

脂質は『脂溶性ビタミン』と呼ばれる**ビタミンD・A・K・E**の吸収を助ける働きもあります。お助けビタミンエース(ACE)のうち、2種類が脂溶性ビタミンにあてはまります。(ビタミンエースについては、詳しくは12年12月号をご覧ください！)



春が旬のおいしい食材

◆ 旬の食材を取り入れてもっと美味しく♪ ◆

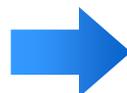
食材名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
菜の花	●	●	●									●
新玉ねぎ				●	●							
春レタス				●	●							
たい		■	■	■	■							
あゆ				■	■							
あじ			■	■								
デコポン	★	★	★									

多くの野菜が1年中店頭に出回っていますが、同じ野菜でも旬の時期のものは味がよく、栄養価も高いのです。『主食・主菜・副菜』の食事バランスを意識した後は、旬の時期に収穫された魚介や野菜も献立に取り入れてみましょう。春が旬の美味しい食材をご紹介します！

3月オススメの魚介

たい(鯛)

たいは結婚式など、おめでたい席の祝い膳には欠かせない食材の1つです。『めでたい』に通じるだけではなく、鮮やかな赤い体色や上品な味が日本人の心に通じているからです。



主菜



の魚をもっと美味しく
3ページで紹介！

3月オススメの野菜

菜の花

春の訪れを告げる食材の1つですが、ビタミンやミネラルを豊富に含む優れたもの！鉄分も含まれているのが特徴です。たい同様、祝い膳にもピッタリな食材です。



副菜



の野菜をもっと美味しく
4ページで紹介！

3月オススメのもう1品



今回は簡単にできる
はまぐりのお吸い物！

今月のオススメは
5ページで紹介！

ひなまつりに
ピッタリな1品！

みんなでお祝いしましょう！



旬をもっと美味しく! ★3月3ページ★

旬の魚をもっと美味しく

主菜

今月は

たい
鯛

1年中出回っていますが、特に美味しいのは冬から産卵期の春にかけてです。『えびでたいを釣る』ということわざがあるように、たいはえびを好みます。たいが赤いのは、えびの殻に含まれるアスタキサンチンという色素のためです。たいはあごがよく発達しているため、えびの硬い甲羅も食べてしまいます。

●選び方 

- ・一尾では体の色があざやかでキレイなもの
- ・切り身は白身に透明感があるもの

●お刺身が余ったときは…

- ・軽く塩をふって昆布でまいてみましょう
- 昆布が余分な水分を吸い、昆布のうま味も出て美味しく食べることができます。

たいに含まれる栄養素

ビタミンB1

糖質の代謝を促し、エネルギーの生成を助けます。

低脂質、高たんぱくの食材であり、消化吸収がよいため、胃腸が弱っているときに最適です。疲れがたまりやすいこの時期にピッタリです。

たいをもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

たいのお刺身サラダ

Point

旬の味覚

和風

簡単

204
Kcal塩分
1.4g調理
時間
10分

●材料 (2人分)

・たい(刺身用)	…	160g
・三つ葉	…	5g
・うど	…	40g
・ラディッシュ	…	2個
・レタス	…	1枚

(A)	{	しょうゆ	…	大さじ1
		酢	…	小さじ1
		ごま油	…	小さじ1/2
		白すりごま	…	大さじ1/2
		練りわさび	…	小さじ1/4

●作り方

①たいは薄くそぎ切り、三つ葉は3cm長さ、うどは拍子切りにして酢水(分量外)にはなし、水けをきる。ラディッシュは輪切り、レタスは食べやすい大きさに切り、器に盛り合わせる。

②Aをよく混ぜ合わせ、食卓でサラダにかけてあえる。

★体に優しいポイント★

低脂肪、高たんぱくのたいで体力、知力をパワーアップ! 香りの強い野菜は酸味をかかせたドレッシングがよくあいます。練りわさびがアクセントに。春の訪れを感じられるサラダです♪

旬をもっと美味しく！ ★3月4ページ★

今月は

菜の花



の野菜をもっと美味しく

副菜

菜の花の旬は冬から早春にかけて。独特のほろ苦さと香り、彩りでひと足早く春の訪れを告げる緑黄色野菜です。花が咲き始めると味が落ちてしまうため、できるだけ早めに食べるようにしましょう。

●選び方

- ・つぼみがかたく、開く直前のもの
- ・葉の色や茎の色が鮮やかなもの

●保存方法

- ・束ねた輪ゴムやテープは必ずはずし、しめらせたキッチンペーパーで包み冷蔵庫に保存します。
- ※ 冷蔵庫で2~3日保存できます。

菜の花に含まれる栄養素

ビタミンC

野菜の中でもトップクラスの含有量！

ビタミンCは免疫力を高め、コラーゲンの生成を促進する働きもあります。肌荒れが気になる季節にピッタリの食材ですね♪

カルシウムは冬採りのほうれん草の約3倍含まれています。

菜の花をもっと美味しく！

旬の味覚を味わいましょう♪

菜の花とエリンギのごま炒め

Point

旬の味覚

和風

簡単

121
Kcal塩分
0.9g調理
時間
10分

★体に優しいポイント★

菜の花に多く含まれるビタミンA, C, E(エース)には抗酸化作用があります。菜の花はあらかじめレンジで加熱しておく、炒め油の量を減らすことができます。ごまの香りを生かした、風味豊かな炒め物です。

●材料 (2人分)

・菜の花	…	150g
・エリンギ	…	2本
(A)		
{ 白ねりごま	…	小さじ2
{ しょうゆ	…	小さじ2
{ みりん	…	小さじ1
・ごま油	…	小さじ2
・白いりごま	…	少々

●作り方

- ①菜の花は根元を少し落とし、水に放してシャキッとさせる。水けを軽くきって耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジ(500W)で1分加熱し、ざるに広げて手早く冷ます。
- ②エリンギは、軸は斜め薄切りにし、かさの部分は縦に薄く切る。
- ③Aの調味料は小さいボウルなどに合わせてよく混ぜる。
- ④フライパンにごま油を熱し、エリンギを入れて炒める。しんなりしたら菜の花の色が鮮やかになったら3を加えて調味する。
- ⑤器に盛り、ごまをふる。

季節をもっと楽しく！ ★3月5ページ★

3月3日はひなまつり！

もう1品

ひなまつりの由来

ひなまつりの習慣は平安時代から始まったとされていますが、二つのルーツがあります。まず一つは当時出産時の死亡率が高いことから、命をもっていかれないよう、災いを人形に移して厄払いすることが由来となっています。

二つ目として、当時貴族の子どもたちの間でお人形遊びの「ひいな遊び」が盛んでしたが、この遊びも厄払いに結びつき、3月3日に雛人形を飾って 女の子の健やかな成長を願う「ひなまつり」に発展したと考えられています。

雛人形は災いを引き受ける役割があるので、厄を移した雛人形を出したままにすると、幸せな結婚も出来ないと考えられ、早くしまいうように言われています。



ひなまつりの食事

はまぐりのお吸い物

はまぐりがほかの貝とは絶対に殻が合わないことから、『一夫一婦』の願いを込めて、お祝いの膳にお吸い物として添えられるようになりました。

はまぐりは春が旬で、肝機能を高めるタウリンが含まれています。

菱餅

菱餅は下から緑・白・桃色 となっていますが、下記のような意味があります。

- ・緑：草萌える大地
- ・白：雪の純白
- ・桃色：桃の花

菱餅で春の訪れが表現されています



ひなまつりメニュー

簡単なのに本格的な味わいを楽しめます

はまぐりのお吸い物

Point

ひなまつり

和風

簡単



●材料 (4人分)

- | | | |
|-------|-----|--------|
| ・はまぐり | ... | 8個 |
| ・菜の花 | ... | 4本 |
| ・白だし | ... | 1/3カップ |
| ・水 | ... | 3カップ |

●作り方

- ①はまぐりは塩水につけて十分砂出しをし、菜の花はさっとゆで、半分に切る。
- ②鍋に水を沸騰させ、はまぐりを加えて殻が開いたら白だしを加えて味をととのえ、菜の花をあしらってできあがり。

★体に優しいポイント★

菜の花を添えるだけで、春の彩りが増えるだけではなく、ビタミンも一緒にとることができます。簡単に作ることができるので、ぜひお祝いの席にチャレンジしてみてください。

季節をもっと楽しく! ★3月6ページ★

♡ ホワイトデー ♡

主食

ホワイトデーの由来とは…?

ホワイトデーは、バレンタインデーに贈り物もらった男性が、その女性に返事やお返しをする日とされていますが、日本で生まれた風習です。パレンティヌス司祭に救われた男女が永遠の愛を誓った日という説もあります。

(詳しくは2月のバレンタインの由来をご覧ください♪)

欧米では『クッキーデー』『フラワーデー』『マシュマロデー』として、恋人同士で贈り物をすることもあります。

贈り物やお祝いをもったらお返しをする習慣がある日本らしい風習ですね!

日ごろの感謝の気持ちも込めてお返しをするのもいいですね♪

HAPPY WHITE DAY

ホワイトデーにクリームレシピを♡

クッキーやマシュマロなどのお菓子のお返しもいいですが、ちょっと頑張って手づくりの食事にチャレンジしてみませんか?

ホワイトデーにちなみ、ホワイトのメニューということでクリームメニューを今回はご紹介します。

今回のレシピに使用する牛乳は完全食品といわれるほど、良質のたんぱく質をはじめ、脂肪やビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。特にカルシウムが豊富に含まれており、骨粗しょう症予防にもなります。

また、カルシウムには神経の興奮を抑える働きもあるので、ゆっくりと食事をしたいときにもピッタリです。

ホワイトデーのクリームレシピ♪

「ありがとう」の気持ちを込めて…

サーモンのクリームパスタ

Point

ホワイトデー

洋風

チャレンジ

353
Kcal塩分
1.2g調理
時間
25分

★体に優しいポイント★

牛乳とサーモンの相性は抜群です! 乳製品と魚のコクを上手に利用して、濃厚ソースをつくります。ソースはパスタに絡むくらいの量なので、カロリーも抑えることができます。

●材料 (2人分)

・スパゲッティ(乾)	…	120g
・生鮭	…	80g
・塩	…	少々
・こしょう	…	少々
・小麦粉	…	小さじ1
・植物油	…	小さじ2
・牛乳	…	1/2カップ
・ディル	…	適宜

(なければパセリやバジルなども合います)

●作り方

- ①なべにたっぷりの湯を沸かして塩(分量外)を入れ、スパゲッティの芯が残る程度にゆで上げる。
- ②鮭は一口大に切り、塩、こしょう、小麦粉をまぶしておく。
- ③フライパンに油を熱して鮭の両面をこんがり焼いたら、牛乳とスパゲッティのゆで汁大さじ2を加えて3~4分煮込む。
- ④器にスパゲッティを盛って3をのせ、ディルを添える。

季節をもっと楽しく! ★3月7ページ★

春の乾燥にも負けないお肌に!

もう1品

この時期はどうしてもお肌が乾燥して肌荒れが... 食事でも乾燥対策ってできますか?



食生活の改善で乾燥対策もしましょう!

肌は主に『たんぱく質』からつくられています。また、たんぱく質の一種であるコラーゲンは、皮膚の一番下層にある組織をつなぐ役割を担っていますが、肌のハリや健康に関与します。

たんぱく質は**ビタミンC**といっしょにとることで、コラーゲンの生成が促進されます。その他にも右の表の成分を取り入れると効果的です。



かさかさの乾燥肌には入浴で新陳代謝を高めることも大切です。シャワーだけではなく、ぬるめのお湯にゆっくり入浴しましょう。

乾燥対策に食べたいメニュー♪

乾燥対策に嬉しい成分

ビタミンC

コラーゲンの生成を促進
ビタミンCを多く含む食材
⇒野菜や果物



ビタミンE

血行をよくし、肌に潤いを与える
ビタミンEを多く含む食材
⇒アーモンド かぼちゃ うなぎなど



ビタミンB2・B6

皮膚の新陳代謝を高める
ビタミンB2・B6を多く含む食材
⇒レバー サバ サンマ 牛乳 納豆など



ふわふわヨーグルトクリームとオレンジのトライフル

Point

乾燥対策

洋風

デザート♪



113 Kcal

塩分 0.1g

調理時間 25分

★体に優しいポイント★

ヨーグルトのカルシウムは、オレンジのクエン酸やビタミンCによって吸収が高まります。ふわふわのヨーグルトクリームと甘酸っぱいオレンジがさわやかです。簡単に作れるのでおもてなしにもオススメです♪

●材料 (2人分)

- ヨーグルトクリーム
 - ・プレーンヨーグルト ... 100g
 - ・卵白 ... 1/2個
 - ・低カロリー甘味料 ... 小さじ2
 - ・レモン汁 ... 小さじ1
 - ・バニラエッセンス ... 少々
- ・カステラ ... 40g
- ・オレンジ ... 1/2個
- ・ミント(あれば) ... 少々

●作り方

- ①ヨーグルトは盆ざるにペーパータオルを敷いたところにあけてしばらくおき、水けを切る。
- ②乾いたボウルに卵白を入れて角が立つまでしっかり泡立てる。低カロリー甘味料とレモン汁を加えてさらにつやが出るまで泡立てる。
- ③別のボウルに1のヨーグルトを入れて2のメレンゲを加え、ゴムべらで切るようにしてさっくりと混ぜ、バニラエッセンスを加える。
- ④カステラは角切り、オレンジは実を取り出す。器にカステラを入れてクリームを流し、オレンジの実を飾り、ミントを添える。