

～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！

『主食・主菜・副菜』がそろった献立が**食事の基本形**となりますが、この基本形を原則に次は気になる塩分を抑える工夫をしてみましょう。

塩分はほどよく控えめに！

心臓は毎分4～5リットルの血液を全身に送り続けており、血圧とはこの血液の流れによって動脈の血管の壁にかかる圧力のことをいいます。血圧が高い状況が続くと、脳卒中や心筋梗塞、狭心症など命に関わる大きな病気につながります。

最大血圧	140mmHg以上	} 高血圧症と診断されます
最小血圧	90mmHg以上	

食塩に含まれるナトリウムは高血圧の原因となるので、血圧が上がってしまうのを防ぐためには減塩が効果的です。『食事摂取基準』では、食塩量で1日当たり**男性10g以下、女性8g以下**が好ましいとされています。

減塩のポイント？

高血圧のもとになるナトリウムですが、食塩(塩化ナトリウム)のかたちで体内に摂取されることがほとんどです。加工食品には保存性を高めるために食塩を多く使われていることもあるので、目安になるよう加工食品の表示から食塩相当量を計算してみましょう。

エネルギー	127kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	4.1g
炭水化物	20g
ナトリウム	930mg



$$\text{食塩相当量(g)} = \text{ナトリウム(g)} \times 2.54$$

左の場合は、 $0.93\text{g} \times 2.54 = 2.4\text{g}$ となります。

《減塩の5カ条》

- 1 うまみの濃い食品を使いましょう
昆布やかつお節、椎茸といったうまみを利用します
- 2 味付けは表面につけましょう
直接舌にふれるようにすると、味を濃く感じます
- 3 香辛料や香味野菜を使いましょう
わさびやしょうが、しそ、カレー粉で味にアクセントをつけます
- 4 酸味を利用しましょう
かんきつ果汁やトマト、酢もアクセントになります
- 5 油を適度に使ってこくを出しましょう
煮物や汁物の仕上げにごま油を1滴たらずと、こくとうまみが加わります。

ナトリウムの排泄を促す
カリウムを豊富に含んでいる
野菜を積極的にとりましょう



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♪ ◆

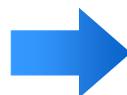
食材名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
菜の花	●	●	●									●
新玉ねぎ				●	●							
春レタス				●	●							
たい		■	■	■								
あゆ				■	■							
あじ			■	■								
デコポン	★	★	★									

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！

5月オススメの魚介

あじ(鰹)

あじ(味)がよいために『あじ(鰹)』になったといわれるほど、身に程よく脂がのり、くせがなく、どんな料理にも合います。様々な料理でその味わいを楽しむことができます。



主菜



の魚をもっと美味しく
3ページで紹介！

5月オススメの野菜

じゃがいも

『シャドークイーン』『ヨーデル』『デストロイヤー』『ノーザンルビー』…これらはすべてじゃがいもの品種の名前ですが、品種によってホクホク具合や糖度も異なります。



副菜



の野菜をもっと美味しく
4ページで紹介！

5月オススメのメニュー

今月のオススメは

8ページで紹介！

今回は自宅で簡単にできる
らっきょうの漬け物！



らっきょうを使った
アレンジレシピも
ご紹介します♪

旬をもっと美味しく! ★5月3ページ★

旬の魚をもっと美味しく

副菜



今月は

あじ
鱈

ほぼ1年を通じて漁獲されますが、5~7月にかけて旬をむかえます。あじ科の魚は種類が多く、高級魚から大衆魚まで日本近海だけでも20種類を越えます。江戸時代に編纂された『本朝食鑑』においても、味の良さが絶賛されていますが、あじは美味しいだけではなく、体に嬉しい成分もバランスよく含まれています。

●選び方



- ・さわると身が硬く、細かいウロコがある
- ・目が澄んでいて、身にツヤ光がある

●下処理の仕方

・「ぜいご」や「ぜんご」と呼ばれる硬いうろこを必ずそぎ取ってから調理します

尾から頭のほうへ包丁を前後に動かしながらそぎ取っていくと簡単に取れます

あじに含まれる栄養素

DHA

中性脂肪を低下させる働きがあります

肝機能を高めるタウリンが含まれており、ほかにもビタミンB群、ミネラルが豊富に含まれています。

あじをもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

あじときゅうりの酢の物

Point

旬の味覚

和風

普通



67
Kcal

塩分
1.9g

調理
時間
20分

●材料 (2人分)

- ・あじ(刺身用) ... 1尾
- 粗塩 ... 小さじ1/2
- 水 ... 大さじ1
- ・きゅうり ... 1/2本
- ・わかめ(塩蔵) ... 20g
- (A)
 - 酢 ... 大さじ1強
 - 昆布だし ... 大さじ1
 - しょうゆ ... 小さじ1
 - 砂糖 ... 小さじ1
 - 塩 ... ひとつまみ
 - しょうが ... 1/2かけ

●作り方

- ①あじは3枚におろして腹骨をそぎ取り、ざるに並べて両面に粗塩をふり、5~10分おく。
- ②ボウルに酢を水で割って入れ、1を浸し、1~2分おいて酢じめにする。身が白っぽくなったら取り出し、頭から尾に向かって皮をひく。
- ③きゅうりは蛇腹に包丁を入れ、一口大に切り、塩少々(分量外)をふる。しんなりしたら水けを絞る。
- ④わかめは水洗いし、3~4分水に浸し、ざく切りにする。
- ⑤2は一口大のそぎ切りにする。
- ⑥しょうがを針しょうがにし、水にさらす。
- ⑦器に3, 4, 5を盛り合わせ、混ぜ合わせたAをふりかけ、水けをきった6を天盛りにする。

★体に優しいポイント★

刺身用のあじが手に入ったら作りたい、初夏にぴったりの酢の物です。あじにはDHAが多く含まれています。また、きゅうりに含まれるカリウムにはナトリウムの排出を促し、血圧の上昇を抑える働きがあります。

旬をもっと美味しく! ★5月4ページ★

今月は

旬の野菜をもっと美味しく

主菜

じゃがいも

5月は新じゃがが美味しい時期です。ただし芽には『ソラニン』という有害物質が含まれているため注意します。りんごと一緒に保存すると長持ちすると言われるのは、りんごから発生するガスがじゃがいもの発芽を抑制する働きがあるためです。

●選び方

- ・でこぼこが少なく、丸みのあるもの
- ・しみや緑色になった部分のあるものは避ける

●保存方法

- ・新聞紙で包んで冷暗所に保存します。
- ※ 温かいと芽が出やすいので注意します。

じゃがいもに含まれる栄養素

ビタミンC

栄養豊富で『大地のりんご』と呼ばれるほど！
じゃがいものビタミンCはでんぷん質に包まれているため、保存や過熱によって壊れにくいのが特徴的です。

他にビタミンB₁、B₆が豊富に含まれています。

じゃがいもをもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

ベーコンじゃが

Point

旬の味覚

洋風

普通



287
Kcal

塩分
1.3g

調理
時間
30分

●材料 (2人分)

・ベーコン	...	50g
・じゃが芋	...	300g
・玉ねぎ	...	100g
・いんげん	...	30g
だし汁	...	2カップ
酒	...	大さじ2
みりん	...	15cc
みそ	...	10g
無塩バター	...	小さじ1

みそは白味噌以外であればお好みでOK!!

●作り方

- ①じゃが芋はよく洗って皮つきのまま一口大に切る。ベーコンは2cm幅に切る。
- ②玉ねぎはくし切り、いんげんは筋をとって2つに切り、塩ゆでにする。
- ③なべにベーコンを入れて弱火でゆっくり炒め、あぶらがでてきたらじゃが芋と玉ねぎを加えてさらに炒める。
- ④だし汁、酒を入れ沸騰したらアクをすくい、みりんを入れる。じゃが芋に火が通ったらみそを溶き入れて少し煮る。
- ⑤4にいんげん、バターを入れて火を止め、なべを振りながら余熱でバターを溶かす。

★体に優しいポイント★

じゃが芋はビタミンCが豊富! 加熱や保存に強いのも特徴です。ベーコンを使い、仕上げにバターが入るので、しっかりとコクがあります。どこか懐かしくやさしい雰囲気があるのは隠し味のみその効果です。

季節をもっと楽しく! ★5月5ページ★

5月6日はコロッケの日!

主菜

コロッケの由来とは・・・?

コロッケはフランス料理の『クロケット』が訛ったもの。この『クロケット』とは『クロッカー』という日本のゲートボールに似たスポーツで使われる用具に形が似ていたことが語源になっていると言われています。

コロッケが日本にきたのは明治初期ごろで、明治から大正にかけて家庭に普及しました。ただし、日本人にはカルチャーショックだったようで、コロッケが家庭の味となるまで時間がかかりました。普及のきっかけになったのは大正6年に流行した『コロッケの唄』とも言われています。

今回はカロリーを気にせず食べられる『焼きコロッケ』をご紹介します♪油で揚げなくていいので、簡単に調理できるのも嬉しいポイントです。

◆コロッケ具材アレンジ◆

じゃがいも → { さつまいも
かぼちゃ
里芋

さつまいもには女性に嬉しい食物繊維が豊富に含まれており、かぼちゃにはビタミンEが豊富に含まれているので血行促進に効果があります。また、里芋のぬめりには胃の粘膜を保護する働きがあります。

他にもこんな具材はいかが?

チキンクリーム コーンクリーム ツナマヨ
じゃがコンビーフ おから れんこん
じゃがひじき チキンライス

コロッケメニュー

カロリーを気にせず楽しめます♪

焼きコロッケ

Point

カロリー
ダウン

洋風

普通



292
Kcal

塩分
1.2g

調理
時間
25分

●材料 (2人分)

・じゃが芋	...	2個
・牛もも肉薄切り	...	100g
・玉ねぎ	...	小1/2個
・植物油	...	小さじ1
・塩	...	小さじ1/3
・こしょう	...	少々
・ナツメグ	...	適量
・小麦粉	...	適量
・バター	...	大さじ1

●作り方

- ①ゆでて皮をむいたじゃが芋をつぶす。
- ②牛もも肉は包丁で叩いて細かくする。(ひき肉より粗くてよい)玉ねぎはみじん切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、2を炒め、塩、こしょう、ナツメグで味を調える。
- ④1に3を加えて小判型にまとめる。
- ⑤4に薄く小麦粉をつけ、バターを溶かしたフライパンでこんがり焼く。

★体に優しいポイント★

高カロリーなコロッケは、調理法を変えて安心レシピに♪揚げずに焼くことでコロッケのカロリーも大幅ダウンです。このボリュームは嬉しい限り!粗めにみじん切りにした牛もも肉でよりジューシーに。

季節をもっと楽しく! ★5月6ページ★

5月7日はコナモン(粉もん)の日!

主食

お好み焼きの由来とは...

戦後、空腹を満たすために注目されたのが子どもたちに人気のあった『一銭洋食』と呼ばれる駄菓子でした。最初は小麦粉を水で溶いた生地になegiなど乗せて焼いたうえにソースをかけたものでしたが、次第にイカやエビなどの魚介や豚肉がのるようになり、お好みの具材をのせて焼くことから『お好み焼き』と呼ばれるようになりました。

お好み焼きは豚肉や卵、野菜を使用するため主菜・副菜の役割ももっています。野菜をたっぷり入れて楽しみましょう♪今回は洋風アレンジのお好み焼きをご紹介します!



アジアの粉もんフード

- 韓国** チヂミ
パジョン
やわらかいネギ(パ)と貝をふんだんに使う。酢で溶いた唐辛子みそか酢じょうゆで♪
- ベトナム** バン・セオ
ターメリックと卵黄が入ったオムレツのような黄色い生地。ニョクナムが決め手!
- タイ** ホイトート
米粉を使用しているのでサクツとした軽い歯ざわり! ホイは貝のこと。
- 中国** 春餅(チュピン)
ごま油の入った生地を薄く焼き、豚肉辛みそやにら玉などをのせて、テンメンジャンで♪

お好み焼アレンジレシピ!

お家でお好み焼パーティー♪

洋風お好み焼き

Point

アレンジ

洋風

普通



276
Kcal

塩分
0.8g

調理
時間
20分

●材料 (4人分)

・玉ねぎ	...	100g
・キャベツ	...	200g
・じゃが芋	...	150g
・プロセスチーズ	...	80g
・小麦粉	...	120g
・卵	...	2個
・水	...	100~150ml
・植物油	...	少々
・しょうゆ	...	適宜
・パセリ	...	適宜

●作り方

- ①玉ねぎ、キャベツはせん切りにする。じゃが芋はゆでてさいの目に切る。チーズもさいの目に切る。
- ②ボウルに卵を割り入れてほぐし、小麦粉、水を入れて混ぜる。1の具を入れてさっくりと混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油を薄くしき、2が平らになるように注ぎ入れる。
- ④回りが乾いてきたら裏返し、少し焦げ目がつく程度焼く。
- ⑤食べやすい大きさに切って器に盛り、パセリを添え、好みでしょうゆをつける。

★体に優しいポイント★

ほんのリチーズ味の洋風お好み焼きです。チーズの塩気を生かして無理なく減塩します。キャベツに豊富なビタミンCは、風邪予防や美容に役立ちます。

季節をもっと楽しく！ ★5月7ページ★

お母さんいつもありがとう！

母の日の由来とは・・・？

1905年5月9日、アメリカのフィアデルフィアに住む『アンナ・ジャービス』という少女が母を亡くしました。1908年5月10日に亡き母を追悼したいという気持ちから、アンナは教会で白いカーネーションを配りました。この働きかけがアメリカ全土に広まり、1914年に当時の大統領のウイルソンが5月の第2日曜日を『母の日』と制定し、国民の休日としました。

日本で『母の日』が始まったのは明治の末期ごろ。教会で祝われ始め、徐々に一般に広まったと言われています。

昭和に入ると3月6日が『母の日』とされていました。この日は当時の皇后の誕生日だったからだと言われています。



母の日のごちそうメニュー

チーズ入り和風ハンバーグ

Point

母の日

洋風

簡単



★体に優しいポイント★

中からチーズがとろ～り♪ぽん酢とチーズの相性は意外にもばっちり！あっさり食べられるのでお母さんにもぴったりです。日ごろの感謝の気持ちを込めて作ってみましょう！

(出典元：日本食研株式会社)

美肌対策に嬉しいつけあわせ

今回ご紹介するハンバーグにおすすめのつけあわせをご紹介♪美味しいだけではなく、美肌対策にもなるのが嬉しいですね！

にんじんのグラッセ

ビタミンE ・ 血行促進



コンソメでコトコト煮ると、バターを使わなくても甘みが出ます。

トマトのグリル

リコピン ・ 抗酸化作用



ミニトマトを半分に切ってオーブントースターで焼くだけ。お好みで粉チーズやパセリをかけても♪

いんげんのごま和え

ビタミンA ・ 皮膚を健康に保つ

茹でたいんげんをごま、しょうゆ、砂糖であえるだけ♪

●材料 (4人分)

- ・ハンバーグミックス … 1袋
- ・挽肉 … 200g
- ・チーズ … 40g
- ・おろしポン酢 … 適量
- ・新玉ねぎのスライス … ½個
(手を切らないように注意します)
- ・おかか … 6g

今回はお子さまでも作れるよう、市販のハンバーグミックスを使用します。



●作り方

- ①挽肉にハンバーグミックスを加えてよく混ぜる。
- ②タネを4等分にし、チーズを10gずつ中に入れ形を整え、中央にくぼみをつけてフライパンで焼く。
- ③焼きあがったら、お皿に盛り、新玉ねぎのスライス、おろしポン酢ソース、おかかをかけて出来上がり。

季節をもっと楽しく！ ★5月8ページ★

お家でらっきょうを漬けよう♪

らっきょうの漬物は1年中出回っていますが、生らっきょうが手に入るのは5～6月にかけてです。ご家庭で旬を楽しんでみませんか？酢は食欲増進の効果があるので疲れがたまりやすいこの時期にぴったりです♪



◆基本のらっきょうの作り方◆

《 材料 (作りやすい分量) 》

らっきょう・・・30個 赤とうがらし・・・1本 酢・・・½カップ

《 作り方 》

①らっきょうはよく洗い、両端を切り取り、もう一度水洗いして全体に熱湯をさっとかけ、水けをよくきる。

②容器に①、赤唐辛子を入れ、酢を注ぎ、冷蔵庫で漬ける。

※2週間ほど漬けると食べごろになります。冷蔵庫で保存し、できるだけ早めに使い切ります。

※金属製のフタの使用は避けましょう。

※一度漬けた調味液は、らっきょうから出る水分で薄まっているので、使いまわさないようにします。

◆らっきょうアレンジレシピ◆

たことトマトのらっきょうマリネ



《 材料 (2人分) 》

たこの足・・・1本(刺身用) トマト・・・1個 らっきょう漬け・・・10粒

ベビーリーフ・・・1袋

マリネ液： らっきょうの漬け汁・・・大さじ2 オリーブ油・・・大さじ1

粗挽き黒こしょう・・・適宜

《 作り方 》

①たこは斜めにスライスし、トマトは一口大に切る。らっきょうは横向きにしてスライスする。

②《マリネ液》の材料を混ぜ合わせ、①を入れて混ぜ合わせる。

④器にベビーリーフと②を盛り付ける。

《 材料 (2人分) 》

めんつゆ・・・小さじ1 マヨネーズ・・・15g らっきょう漬け・・・1個

青のり・・・適量 鶏の唐揚げ・・・120g 揚げ油・・・適量

レタス・・・7g レモン・・・10g

《 作り方 》

①つゆ、マヨネーズ、みじん切りにしたらっきょう漬け、青のりを混ぜてタルタルソースを作る。

②揚げた唐揚げを皿に盛り、①のソースをかけてレタス、レモンを添える。

和風タルタルソースの唐揚げ



らっきょうの歯ごたえと酸味がやみつきになります！
漬け汁も料理のアクセントに利用しましょう