

～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脂質を抑える工夫をしてみましょう。

**脂質はほどよく控えめに！**

3月号でも脂質についてお話ししましたが、今月号は生活習慣病の1つである『脂質異常症』を防ぐための食事対策をご紹介します。この脂質異常症とは血液中の脂質が増えすぎる病気ですが、血液中には4種類の脂質(コレステロール・中性脂肪・リン脂質・遊離脂肪酸)が含まれています。

特にコレステロールと中性脂肪が重要になります。脂質異常症は下記の3タイプに分けられます。

- 高LDLコレステロール血症
- 低HDLコレステロール血症
- 高トリグリセライド血症

※ LDLコレステロール … 悪玉  
 HDLコレステロール … 善玉  
 と呼ばれています。

- ◎ LDLコレステロールが多いと動脈の壁にコレステロールがくっつき、動脈が厚く硬くなります(動脈硬化)
- ◎ 中性脂肪が多いとHDLコレステロールが減り、LDLコレステロールが増えやすくなります

脂質異常症は動脈硬化につながり、**狭心症**や**心筋梗塞**、**脳卒中**を引き起こす要因になってしまうので、下記のポイントを参考に日ごろの生活習慣を振り返ってみましょう。

**脂質異常症を防ぐ食事のポイント**は？

- 1 **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

**飽和脂肪酸:不飽和脂肪酸 = 1:1.5~2** の割合でとる。

2 食材の切り方を変える

油に接する面が多いと油を多く吸収してしまうため、大きめに切って調理し、調理してから切ります。

3 調理方法を変える

- 蒸し料理や茹で料理を取り入れる
- 食材を下茹でしてから炒め調理を行う
- 油で揚げずにオーブンで焼く
- 油で揚げる際は、余分な衣を落としてから揚げる



摂取量が多すぎると問題になりますが、人間には不可欠なもので、適度にとりましょう。



ビタミンやミネラル、食物繊維もしっかりとりましょう

# 夏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
にんじん				●	●	●	●					
トマト						●	●	●	●			
なす						●	●	●	●			
きゅうり					●	●	●	●				
かつお				■	■	■	■	■		■	■	
あおりいか							■	■				
パイナップル							★	★	★			

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。夏が旬の美味しい食材をご紹介します！

## 6月オススメの魚介

### かつお (鰹)

『目に青葉、山ほととぎす 初がかつお』と詠われるように季節を運んでくる魚として昔から人気があります。暖流を好み、住みやすい水温を求めて、延べ約2,500キロもの距離を泳ぎます。



**主菜**



の**魚**をもっと美味しく  
3ページで紹介！

## 6月オススメの野菜

### にんじん

緑黄色野菜の代表選手！保存性が高いため、常備野菜の1つでもあります。東洋種・西洋種とありますが、京にんじんと呼ばれる金時にんじんは貴重な東洋種の1つです、



**主食**



の**野菜**をもっと美味しく  
4ページで紹介！

## 6月オススメのメニュー

今月のオススメは

**7ページで紹介！**

今回は梅雨時にぴったりな  
かぼちゃサラダ♪

寒い時期の冷え対策になる  
だけではなく便秘対策にもなる  
嬉しいレシピ♪



旬をもっと美味しく! ★6月3ページ★

## 旬の魚をもっと美味しく

主菜

今月は

か  
し  
お  
鰹

かつおは季節によって二分されますが、初夏に北上するものを『初がつお』『のぼりがつお』と呼び、夏から秋にかけて南下するものを『くだりがつお』と呼びます。当時高価なものだったにもかかわらず、江戸時代では初がつおの頃になると、『女房を質に入れても食べたい魚』と言われるほど人気がありました。

## ●選び方



- ・身の赤さが濃いもの
- ・血合いが茶褐色ではなく、赤黒色のもの

## ●かつおと薬味

- ・かつおは生姜やにんにく、味噌など香味の強いものと相性抜群です
- ・刺身はすりおろした生姜とにんにくがオススメ。あらや中落ちは生姜と一緒に佃煮風に。

## かつおに含まれる栄養素

## ナイアシン

ビタミンB群の一種  
エネルギー代謝に重要な役割をもちます

ほかにもビタミンB群、Dが含まれており、特に血合いの部分にビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。

## かつおをもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

かつおのムニエル  
レモンバターソース

Point

旬の味覚

洋風

簡単

341  
Kcal塩分  
0.5g調理  
時間  
10分

## ●材料 (4人分)

・かつお(刺身用・サク)	...	500~600g
・にんにく	...	2片
・バター	...	20~30g
・サラダ油	...	大さじ4~5
・塩・黒こしょう	...	適量
・小麦粉	...	適量
・レモン汁	...	適量

## ●作り方

①かつおはサクを10~15cmほどの幅に切り、強めに塩と黒こしょうを振り、小麦粉をかつお全体に充分につけ、よくはたいて、余分な小麦粉を落としておく。

②にんにくは半分に切っておく。

③フライパンにサラダ油と②のにんにくを入れて加熱し、にんにくの香りがしてきたら①のかつおを入れ、フライパンのサラダ油をかけながら全面を焼く。かつおの表面に焼き色を付けながら、20~30%ほど火を入れ、ペーパータオル等でフライパンのサラダ油をふき取る。

④③のフライパンにバターを入れ、溶かしながら、かつお全体にからめる。食べやすくスライスして器に盛り付けて、レモン汁をかける。

## ★体に優しいポイント★

にんにくとレモン汁の香りで食欲がすすむだけでなく、簡単に減塩ができます。旬のかつおをおいしく食べるのにピッタリなレシピです。黒こしょうをしっかり振るのもポイントです!



旬をもっと美味しく! ★6月4ページ★

今月は

旬の野菜をもっと美味しく 主食

にんじん

6月は春夏にんじんが美味しい時期です。英語名のキャロットはカロテンが語源になっているほど、-カロテンが豊富に含まれています。最近では品種改良が進み、独特の香りが減り、甘みが増しています。

●選び方 

- ・なめらかでハリがあり、ひげ根が少ないもの
- ・首の部分が黒や緑色のものは避ける

●保存方法

- ・新聞紙で包み、ビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に立てて保存
- ・使いかけはラップでしっかり包んで保存

にんじんに含まれる栄養素

β-カロテン 

トップクラスの含有量! 豊富に含まれています。

- ・ - カロテンは免疫力を高め、皮膚や粘膜を保護する役割があります。

他にもカリウム、カルシウムが豊富に含まれています。

にんじんをもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

にんじんごはん

Point

旬の味覚

和風

簡単



291 Kcal

塩分 1.1g

調理時間 55分

●材料 (6人分)

・にんじん	...	2本		
・豚もも薄切り肉	...	100g		
・しいたけ	...	3枚		
・油揚げ	...	1枚		
(A) {				
しょうゆ	...	大1	みりん	...
塩	...	小3/5	水	...
				2/3カップ
・米	...	1 1/2カップ		
・もち米	...	1/2 カップ		
・枝豆(さやから出して)	...	50g		

●作り方

- ①米はといでざるに上げて水を切り、もち米は洗って30分以上おく。
- ②にんじんはみじん切りにする。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、短冊切りにする。しいたけは石づきをとって薄切りにする。豚肉は2cm長さに切る。
- ③鍋にAを煮立て、2を加え、味を含ませながら6~7分煮る。
- ④3の具と煮汁を分け、煮汁に水を加えて2カップになるように水加減し、米を炊き上げる。
- ⑤炊き上がったら、具を加えて蒸らし、塩茹でしてさやから出した枝豆を加え混ぜ、器に盛る。

★体に優しいポイント★

にんじんにはβ-カロテンや食物繊維が豊富に含まれています。にんじんの甘みともち米のもっちりとした食感がよく合います。しいたけや油揚げのうまみを活かし、少ない調味料でもおいしく仕上がります。

季節をもっと美味しく！ ★6月5ページ★

6月6日は梅の日！

主食

## 梅のうめえ話

5月下旬から6月下旬にかけて旬を向かえる梅は、バラ科サクラ属の果物です。ほかの果物に比べ、すっぱさが特徴の梅ですが、これは主成分のクエン酸などを含む有機酸によるものです。

クエン酸は糖質をエネルギーに変える代謝に関与するだけでなく、疲労物質と呼ばれる乳酸を分解する働きもあるため、疲労回復やスタミナ維持に不可欠です。

また、クエン酸はカルシウムやマグネシウムなどの吸収しにくいミネラルと結びついて吸収しやすくなる働きもあります。



## ◆梅のうめえ下準備・保存方法◆

収穫した後も追熟が進むので、特に青梅の場合はできるだけ早く加工を行います。梅は冷凍保存も可能なので、やむをえない場合は冷凍庫で保存します。

下準備

青梅は水洗いし、たっぷりの水に2~3時間漬けてあく抜きします。(熟れた梅は不要)

水けをよくふき取り、竹串でヘタを取り除きます。

保存

冷凍用保存袋に入れ、冷凍します。

解凍する際は、耐熱容器に梅と同量の水を加えて電子レンジで加熱します。(200gで2カップ、約4分が目安です)

## 梅のうめえメニュー

簡単なのにやみつき♪

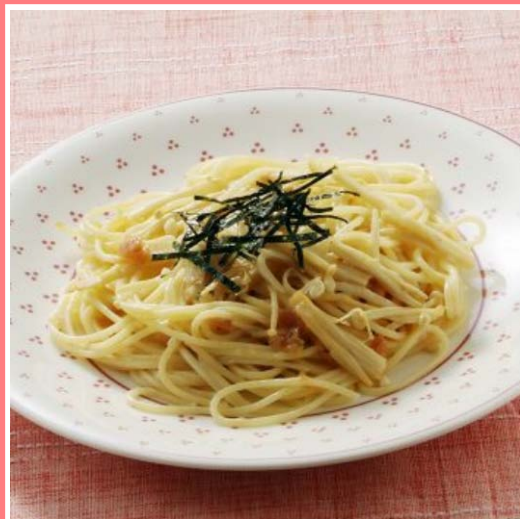
## 梅干とえのきのバター味パスタ

Point

梅

洋風

簡単

352  
Kcal塩分  
2.5g調理  
時間  
15分

## ★体に優しいポイント★

梅干しの酸味とバターの酸味で減塩効果！ほのかなすっぱさが食欲促進になるので、梅雨時の食欲がでにくい時期にもピッタリなレシピです。混ぜ合わせるだけの簡単パスタです。

## ●材料 (2人分)

・スパゲティーニ(乾燥)	...	140g
・えのきだけ	...	100g
・バター	...	大さじ1 2/3
・梅干	...	1~2個
・刻みのり	...	適量

## ●作り方

- ①スパゲティーニは塩(分量外)を入れた湯でゆでる。
- ②えのきだけは根元を切ってほぐし、3cm長さに切る。梅干は種をとり、包丁でたたいておく。
- ③えのきだけは半量のバターでさっと炒める。
- ④ゆでたてのスパゲティーニをボウルに移し、半量のバター、梅干、えのきだけと混ぜ合わせる。
- ⑤器に盛り、のりを散らす。



季節をもっと楽しく! ★6月6ページ★

お父さんいつもありがとう!

主菜

## 父の日の由来とは・・・?

父の日はアメリカのワシントン州に住む、ジョン・ブルース・ドット婦人によって提唱されました。彼女の父、ウィリアム・ジャクソン・スマートは妻に先立たれ、男手一つで6人の子どもを育てあげました。

そんな父に育てられた彼女は『母の日』の存在を知り、(由来は5月号参照)、父に感謝する日も必要であると考え、1909年6月19日(第3日曜)を『父の日』に制定することを提唱しました。その後各地へ広まり1916年には全土で行われるようになりました。

日本では1950年ごろから広まり始め一般的になったのは、1980年代ごろだそうです。

ありがとう  
お父さん

## 父の日のごちそうメニュー

## 簡単!おつまみ♪

今回は簡単にできるおつまみをご紹介します!美味しいおつまみで日ごろの疲れをとってもらいましょう♪

### きゅうりの浅漬け

カリウム

⇒ ナトリウムの排出を促進

きゅうり1本を適当に切り、塩昆布10gと一緒にみ込んで冷蔵庫で30分ほど冷やし、もう一度み込み、また冷蔵庫に戻してできあがり!



きゅうりのほかにも・・・

ピーマン ⇒ ・カロテン

キャベツ ⇒ ビタミンC



最後にごま油をかけるのもオススメです♪

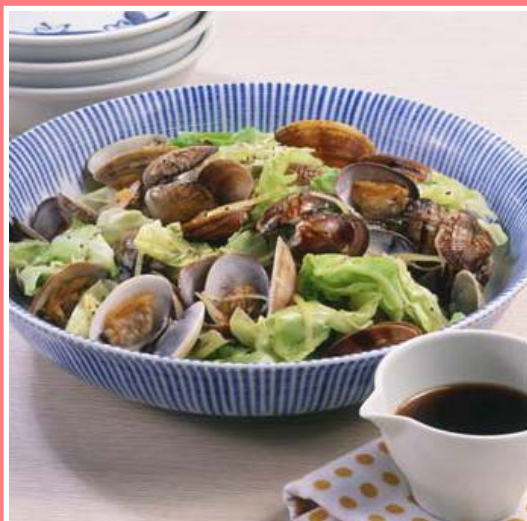
## キャベツとあさりのレンジ蒸し

Point

母の日

洋風

普通



66  
Kcal

塩分  
2.2g

調理  
時間  
20分

### ●材料 (4人分)

・キャベツ	...	200g
・あさり(殻つき)	...	400g
・しょうが	...	小 1/2かけ
・清酒	...	大さじ3
・黒こしょう	...	少々
・昆布ぼん酢	...	1/2 カップ

### ●作り方

- ①キャベツは食べやすい大きさにちぎる。あさは砂抜きをして殻をよく洗っておく。しょうがは細切りにする。
- ②耐熱容器にキャベツを敷き、上にあさりをのせしょうがと酒を振りかけます。これにラップをかけ電子レンジで5～6分加熱します。
- ④あさりの殻が空いたらさっくり混ぜ合わせて器に盛り付け、黒こしょうを振り、昆布ぼん酢をかけてできあがり。

### ★体に優しいポイント★

ミネラルが豊富なあさは、貧血や味覚障害、むくみの防止に役立ちます。あさりのうま味を生かし、調味料を控えて減塩します。電子レンジで簡単に調理できるのも嬉しいポイントです!

## 梅雨冷対策

## 副菜

意外と冷える梅雨時に…

梅雨時には冷たい雨が降り、体が芯から冷えてしまうような日もあります。体を冷えたままにしておくと、風邪をひいてしまうだけでなく、冷え性にもつながりかねないのでしっかりと体を温めましょう。

今回は体を温めるための食事対策をご紹介します。食事対策のほかにも、入浴やマッサージ、適度な全身運動などで血めぐりをよくするようにしましょう。



旬のかぼちゃを使った  
サラダをご紹介します!



## 冷えの食事対策

### 5大栄養素をしっかりとる

全身の末梢血管まで血液を送り込み、血行を促進させるためには炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルをしっかりととりましょう。どの栄養素が欠けても、体はうまく働かなくなってしまいます。

### 特にビタミンEを積極的に

5大栄養素の中でも特に**ビタミンE**は血行を促進します。今回ご紹介するかぼちゃにも豊富に含まれています。(ほかには、キングサーモン、アーモンドなど)



### 体を温める食材を取り入れて

唐辛子に含まれるカプサイシンや生姜に含まれるジンゲロンには発汗や血行を促進し、体を温める働きがあります。

## 梅雨冷対策レシピ

## 美味しく梅雨冷対策♪

### かぼちゃとミックスビーンズの サラダ

Point

ビタミンE

洋風

簡単



182  
Kcal

塩分  
0.6g

調理  
時間  
10分

#### ●材料 (2人分)

- ・かぼちゃ … 80g
- ・ミックスビーンズ … 100g
- ・玉ねぎ … 1/4個

- (A)オリーブ油(エキストラバージン) …大1  
レモン汁 … 大1  
塩・こしょう … 各少々  
にんにくのすりおろし … 少々  
イタリアンパセリのみじん切り … 少々

- ・グリーンカール … 適宜

#### ●作り方

- ①かぼちゃは皮つきのまま電子レンジ(500W)で2分加熱し、1cm角に切る。
- ②玉ねぎは薄切りにし、塩をふってしんなりするまで手でもみ、水にさらしてから水けをきつく絞る。
- ③Aを空きびんなどに合わせてよく振り混ぜ、ドレッシングを作る。
- ④1、2、ミックスビーンズを合わせて3で和え、器に盛ってグリーンカールを添える。

### ★体に優しいポイント★

かぼちゃに含まれるβ-カロテンは、皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあり、油と一緒にとると吸収がよくなります。豆類には、栄養素の代謝にかかわるビタミンB群や食物繊維などが含まれています。