

～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』の食事バランスや、炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン、ミネラルといった栄養素、自分に合ったエネルギーについてお話ししてきましたが、『食習慣』も健康に生活するうえでとても大切な要素です。11月号では『食習慣』についてお話しします。

食習慣をすぐに改善することは難しいことですが、まずは1日3回食を心がけるようにしましょう。

どうして3回食なの？

人間の脳には時間の情報を発信している『体内時計』が備えられていると考えられています。この体内時計は睡眠・食事・活動などの生体リズムをコントロールし、体温や血圧、血糖値などを調節しています。1日3回の規則的な食事が望ましい第一の理由は、生体リズムに合わせて食事をとることにより、体内時計を正しく保てるからです。

第二の理由としては、一日に必要な栄養素は3食でないと充足しにくいからです。ただし、夜遅い食事は好ましくありません。夜は心拍数が低下し、食べたもののエネルギーが蓄積されやすくなるからです。

朝食をしっかりと食べよう！

睡眠中も脳はエネルギーを消費

朝は枯渇状態!!

朝食
欠食

朝食

エネルギーのブドウ糖補給
体温をあげる

- ①脳を活性化させ、記憶力や集中力を高める
- ②体温があがり、代謝を高める
- ③便秘解消
- ③疲労感の軽減

●朝食をもっと美味しく食べるために●

- ①夜遅くに食事をとったり、間食を食べないようにする
胃もたれや不眠により食欲の低下につながります。
- ②30分早く起きて、余裕のある朝食の時間をつくる
- ③前日の夜に朝食の準備をしておいたり、簡単に調理できるものを用意しておく
- ④定期的に運動をする

ほかにもこんな習慣を見直してみましょう

①十分な睡眠時間をとっているか

睡眠不足は食欲低下にもつながります。規則正しい時間に睡眠をとるよう心がけましょう。

②適度な運動習慣があるか

適度な運動をすることによって、肥満予防になります。また、適度な疲労により食欲増進にもつながります。

③食事を楽しんでいるか

毎日の食事で健康寿命をのばしましょう。家族の団らんや人との交流を大切にしましょう。

ご家族で食生活について話し合ってみるのも大変よいことですね。一度日頃の習慣をふりかえってみましょう。

秋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
さつまいも									●	●	●	●
しいたけ			●	●	●				●	●	●	
まいたけ									●	●		
ごぼう	●	●									●	●
さんま									■	■		
さけ									■	■	■	
かき										★	★	

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。秋が旬の美味しい食材をご紹介します！

11月オススメの魚介

かき (牡蠣)

かきの仲間は日本近海にはおよそ20種類生息していますが、一般に食用として出回っているのは真がきです。日本では『花見過ぎたらかき食うな』という言葉もあります。



主食



の魚をもっと美味しく
3ページで紹介！

11月オススメの野菜

ごぼうイ

一年中出回りますが、うま味が増すのは旬の秋冬の時期です。独特の香りと歯ごたえが特徴ですが、食用としているのは日本を含めアジア数カ国のみといわれています。



主菜



の野菜をもっと美味しく
4ページで紹介！

11月オススメのメニュー

今月のオススメは

5ページで紹介！

れんこんの日にちなみ栄養豊富な
れんこんメニューをご紹介します♪

冷蔵庫で3~4日保存できる
常備菜をご紹介します♪



旬をもっと美味しく! ★11月3ページ★



旬の魚をもっと美味しく

主食

今日は

かき
の味

かきは『海のミルク』といわれるほど、すぐれた栄養価をもつ食材です。特にカルシウムや鉄といったミネラル、ビタミンB群が多く含まれています。かきにレモンをかけて食べると香りが引き立つだけではなく、レモンに含まれるビタミンCの効果によって鉄の吸収もよくなります。

●選び方

◎殻つき

- ・ずっしりと重く、全体が盛り上がっているもの
- ・口が閉じているもの

◎むき身

- ・全体に丸みがあり、つぶれていないもの
- ・色つやがきれいなもの

かきに含まれる栄養素

タウリン

肝臓の機能を高める働きがあります

他にも鉄分や赤血球の生成を促すビタミンB12が含まれているので、貧血予防にも効果的な食材です。

かきをもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

かきと大根の炊き込みごはん

Point

旬の味覚

和風

普通



204
Kcal

塩分
1.0g

調理
時間
45分

●材料 (6人分)

- ・米 … 2合
- ・かき … 200g
- (A) { ・酒 … 大さじ1
- ・しょうゆ … 大さじ1/2
- ・塩 … 小さじ1/4
- ・大根 … 100g
- ・万能ねぎ … 1本

●作り方

- ①米は洗って炊飯器に入れ、水を目盛りより控えめに投入して30分浸しておく。(時間外)
- ②かきはボウルに入れて塩少々(分量外)を振り、指先で軽くもんで汚れを落とす。ざるに入れて水につけて振りながら洗う。水がきれいになるまで、水を3~4回変えて振り洗いをし、ざるに上げて水けをきる。
- ③なべにAの調味料を合わせて煮立て、かきを入れてぶくつとふくらむまで煮、煮汁と分ける。
- ④大根は3cm長さの太めのせん切りにする。
- ⑤③の煮汁を①の炊飯器に入れて目盛りまで水加減をし、大根を加えて普通に炊く。
- ⑥蒸らし時間に入ったら、かきを手早く入れて蓋をして蒸らす。
- ⑦器に盛って、万能ねぎを小口切りにして散らす。

★体に優しいポイント★

かきは、味覚を正常に保つミネラルである、亜鉛を多く含みます。たっぷりの大根と一緒に炊き込んでかさを増し、食べすぎを防止します。かきのうま味としょうゆの香ばしさがたまらない一品。

旬をもっと美味しく! ★11月4ページ★

今月は



の野菜をもっと美味しく

主菜

ごぼう

ごぼうの皮にはうま味成分であるグルタミン酸が詰まっているので、皮はむかずに包丁の背でこそぎ落とすか、たわしでゴシゴシ洗う程度にしましょう。うま味が出るので、アク抜きも不要です。

●ごぼうの選び方

- ・ひげ根が少なく、太さが均一で真っ直ぐなもの
- ・身に弾力があり、ひび割れないもの

●保存方法

- ・保存性にすぐれた野菜なので、新聞紙などに包んで乾燥を防ぎ、冷暗所で保存します。
- ・さがきにして冷凍すると使うときに便利です。

ごぼうに含まれる栄養素

食物繊維

ごぼうには不溶性食物繊維が豊富に含まれています。

不溶性食物繊維は、便秘解消や整腸作用、発がん性物質の排除などに効果的です。

ごぼうをもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

ごぼうのつくね焼き

Point

旬の味覚

和風

普通



286
Kcal

塩分
1.8g

調理
時間
25分

★体に優しいポイント★

ごぼうのシャキシャキとした食感がアクセントになったつくねです。冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにもオススメです。ごぼうに歯ごたえを残して仕上げ、食べごたえも満足度もアップします。

●材料 (2人分)

・ごぼう	...	1/2本(90g)	
(A)	・鶏むねひき肉	...	150g
	・長ねぎのみじん切り	...	1/4本分
	・おろししょうが	...	1/2かけ分
	・溶き卵	...	1/2個
	・片栗粉	...	大さじ1 1/2
	・酒	...	小さじ1
	・いり白ごま	...	小さじ1/2
	・塩	...	小さじ1/3
・植物油	...	大さじ2/3	
(B)	・しょうゆ	...	大1/2
	・みりん	...	大1/2
・小松菜	...	150g	

●作り方

- ①ごぼうは皮をよく洗って泥を落とす。3~4cmのせん切りにし、水につけてアクをとり、水けをよくきる。
- ②ボウルに①、Aを合わせてよく混ぜ、6等分にし、平らな円形に整える。
- ③フライパンに油を熱し、②を入れて両面をこんがり焼く。中まで火を通す。余分な油をキッチンペーパーでふき取り、Bを加えて煮からめる。
- ④小松菜は塩少々(分量外)を加えた熱湯でゆで、冷水にとって冷まし、水けをよく絞って3cm長さに切る。
- ⑤器に③を盛り、④を添える。

季節をもっと楽しく! ★11月5ページ★

れんこんを楽しむ

副菜

れんこんをもっと美味しく

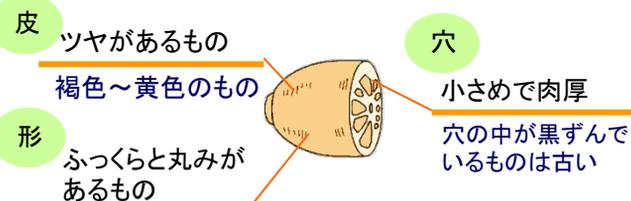
11月17日は『れんこんの日』

11月17日は『れんこんの日』ですが、これは1994年11月17日に、れんこんの一大産地である茨城県土浦市で『れんこんサミット』が開催されたことから、このサミットを記念して、制定されました。

お正月やお祝いの席でよく使われるのは、『見通しがきく』として縁起物とされているからです。穴は平均10個空いていて、大きさがそろっているものが良品とされています。

れんこんは縁起物として重宝されますが、栄養素も豊富に含まれています。ビタミンCが多く、野菜にはめずらしいビタミンB1、B2も含まれています。また女性に嬉しい食物繊維も豊富なので、普段の食卓に取り入れたい食材の1つです。

◆れんこんの選び方◆



◆れんこんの保存方法◆

・カットしたものはラップで包んで冷蔵庫に保存します。(4～5日程度)

・5mm幅の薄切りにし、かためにゆでたものを冷凍すると1ヶ月程度もちます。

※ アクを抜き、しっかり水けをとります。

れんこんメニュー

れんこんと昆布のハリハリ漬け

Point

れんこん

和風

簡単



29
Kcal

塩分
1.1g

調理
時間
30分

●材料 (2人分 × 2回分)

・れんこん	...	100g
・にんじん	...	30g
・刻み昆布(乾)	...	15g
(A)	{	
・だし	...	大さじ3
・しょうゆ	...	大さじ1
・酢	...	小さじ1
・砂糖	...	小さじ1/2
・赤とうがらしの輪切り	...	1/2分

●作り方

- ①ボウルにAを合わせてよく混ぜておく。
- ②れんこんは薄い輪切りにし、大きいものは半月に切り、なべに入れてかぶるくらいの水を注ぎ、強火にかける。煮立ったら弱火にして7～8分、好みのかたさにゆで、ざるにあげて水けをきる。
- ③にんじんはせん切りにする。昆布は洗って水に浸し、かためにもどして水けをきり、食べやすく切る。
- ④れんこん、にんじん、昆布を①に入れ、ときどき混ぜながら15分以上漬ける。

★体に優しいポイント★

ハリハリ漬けとは本来、切り干し大根を漬けたものですが、れんこんと刻み昆布を使ってアレンジしました。漬けて15分後から食べられ、冷蔵庫で3～4日持ちます。

季節をもっと楽しく! ★11月6ページ★

みんなでプチごちそう♪

主食

家族でつくろう! プチごちそう♪

11月は文化の日、勤労感謝の日、七五三と家族や親戚で集まる機会が多いですね。家族みんなで楽しめるよう、子どもからお年寄りまで食べられるメニューにしましょう。

高齢者の方に安心しておいしく食べてもらえるためのコツ

・肉は調理する前に筋をとったり、切ったりします。薄切り肉はくるくる巻いて厚みを出さか、数枚重ねて厚くします。

(厚切り肉では噛み切れない)

・魚介は刺身で食べる際には、筋のない まぐろや甘エビ、ほたて貝柱、ういを選ぶようにします。食べにくいものは、切り目を入れて繊維をきります

七五三のお祝い

七五三は三歳の男女、五歳の男子、七歳の女子が11月15日にお宮参りをして子どもの成長を祝う行事です。

七五三の起源は室町時代といわれ、江戸時代の武家社会を中心に関東から全国へ広まったと考えられています。昔は医療や衛生が未発達で乳幼児の死亡率が高く、成長する子どもは幸運とされていました。そのため、『七つ前は神のうち』といわれ、七歳までは神に属すると考えられていました。7歳までに神様が運命を定めると考えられていたので、人々は様々な儀礼を行うことで、子どもの成長を祈りました。



とっておきのプチごちそうメニュー

お家で手作り楽しいね♪

ねぎとろ巻き

Point

プチ
ごちそう

和風

普通



210
Kcal

塩分
1.1g

調理
時間
10分

●材料 (2人分)

・まぐろ(切り落とし)	...	100g
・長ねぎ(みじん切り)	...	大きじ2
・練りわさび	...	適量
・すしめし	...	150g
・のり	...	1枚
・葉ねぎ(小口切り)	...	適量
・ごま	...	適量
・しょうがの甘酢漬け	...	適量
・しょうゆ	...	適量

●作り方

- ①まぐろは包丁で細かくたたき、ねぎとわさびを加えて軽く混ぜる。
- ②のりは横2枚に切り分ける。
- ③巻きすの手前に②を1枚置き、すしめし1/2量を均一に広げ、1を芯にして細巻きを作る。同じ要領でもう1本作る。
- ④③を6つに切り分けて器に盛り、ねぎ、ごまをふり、しょうがの甘酢漬けを添える。小皿にしょうゆを入れ、適量をつけていただく。

★体に優しいポイント★

年齢問わず好まれるねぎとろ巻きを手作りしましょう。まぐろに含まれるDHAは、脳の機能を活性化する働きがあります。ねぎの成分はビタミンB1の働きをサポートし、疲労回復に効果を発揮します。

毎日をもっと元気に! ★11月7ページ★

風邪予防

副菜

風邪予防の食事対策

どんどん風が冷たくなってきたなあ・・・
風邪をひかないためにも、風邪予防に
効果的な食事対策はありますか？



栄養バランスのよい食事をこころがけ、しっかりと
休養をとり、適度な運動することが大切です。
ウイルスに対抗するためには、右の表のような栄養
素を積極的に取り、免疫力や抵抗力を高めることが
ポイントになります。

ほかにも体を冷やさないようにするために、体を 温
める生姜や唐辛子を取り入れるのもコツです。

今回は中国では大根、豆腐と合わせて『養生
三宝』と呼ばれる、風邪予防に効果的な白菜
を使用したレシピをご紹介します。



風邪予防にオススメメニュー

ビタミンA・C・E

風邪予防に効果的なのが、おなじみ
ビタミンA・C・E(エース)！
ビタミンAには鼻やのどの粘膜を保護する
働き、ビタミンCには免疫力を高める働きがあります。
またビタミンEには体の冷えを防ぐ働きがあります。

ビタミンエース



◆ビタミンACEを多く含む食材◆

ビタミンA	...	かぼちゃ	にんじん	ほうれん草
ビタミンC	...	ブロッコリー	ほうれん草	みかん
ビタミンE	...	豚肉	うなぎ	玄米 大豆製品

たんぱく質

肉類や魚介類、卵、大豆製品などに含まれますが、
基礎体力をつけ、抵抗力を高めます。

あったかレシピで体もぽかぽか

白菜の薄くず煮

Point

ほっと
温まる

和風

普通



48
Kcal

塩分
1.2g

調理
時間
20分

●材料 (2人分)

・白菜	...	200g
・ほたて貝柱(水煮缶詰)	...	30g
・さやえんどう	...	30g
・しょうがのせん切り	...	少々
・だし	...	3/4カップ
(A) {		
・みりん	...	小さじ1
・塩	...	小さじ1/6
・しょうゆ	...	小さじ1
・片栗粉	...	小さじ2/3

●作り方

- ①白菜の軸はそぎ切りにし、葉はざく切りにする。
- ②ほたての水煮は汁けをきり、4つ割りにする。
- ③さやえんどうはさっとゆで、斜め半分に切る。
- ④なべにだし、しょうが、①、②を入れて火にかけ、煮立ったら火を弱めてAを加える。
- ⑤3～4分煮て③を加え、倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。

★体に優しいポイント★

だしに広がったほたてのうま味を、口当たりのよい、
やさしいあんで閉じ込めました。白菜に豊富なビタミン
Cとカリウムは薄味の煮汁ごといただくが無駄なく摂取
できます。