

～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！**

## ◆ 9月号の目次 ◆

1～4ページ ⇒ 旬の「**鮭**」について知ろう！  
 旬の食材を存分に美味しくいただくための  
 見分け方や保存方法をご紹介します。



5～7ページ ⇒ 9月になり、朝晩の気温が低くなってきましたが、まだまだ日中は  
 気温が高い時期です。日中の気温が高いからといって、冷房にあたって  
 体を冷やしたり、冷たい飲み物や食べ物ばかりとっていませんか？  
 秋を元気に過ごすために見直したい  
 生活習慣についてお話しします。

夏から秋へ  
 生活習慣をシフト！



いくちゃん

**秋**の食材をもっと美味しく！ クイズ

Q1 鮭の切り身の選び方で間違っているものは？

- A. 皮がきれいな銀色のものを選ぶ
- B. 切り口につやがあるものを選ぶ
- C. 身がやわらかそうなものを選ぶ
- D. 身が鮮やかなオレンジ色のものを選ぶ

Q2 鮭に含まれる栄養素の説明で正しいものは？

- A. 鮭の身の色が赤いのは人参などに含まれるカロテンが多いから
- B. 鮭の皮には殆ど栄養がない
- C. 鮭にはDHAやEPAなどの栄養素はほとんど含まれていない
- D. 鮭には強い抗酸化作用を持つといわれるアスタキサンチンが多い



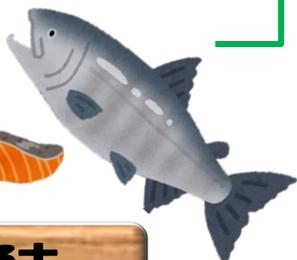
クイズの解答は2～3ページでご紹介！



## 季節をもっと楽しく！★9月2ページ★

## 鮭の選び方や保存方法

今月は



鮭

鮭の切り身は、**やわらかそうに見えるものより、かたくしまっているもの**の方がおいしいです。直接さわることはできませんが、しっかり目で見えて選んでみましょう。**皮はきれいな銀色**をしているものが良品です。**切り口につや**があり、身が**鮮やかなオレンジ色**のものを選んでください。冷凍保存する場合は、軽く水で洗い、キッチンペーパーで水気をふき、塩と酒少々をふりかけしばらく置いた後、水分をふいてラップにつつんで冷凍します。解凍するときは、ドリップが出にくい冷蔵庫でゆっくり解凍するのがおすすめです。

## 鮭のチーズ焼き

## 主菜



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

カロリー 209Kcal (1人分)

塩分 1.5g (1人分)

調理時間 15分

## 材料(2人分)

・生鮭	小2切れ
・塩	少々
・プロセスチーズ	30g
・植物油	小さじ1 1/2
・トマトソース	大さじ2
・ブロッコリー	80g
・赤ピーマン	20g
・植物油	小さじ1 1/2
・塩	少々

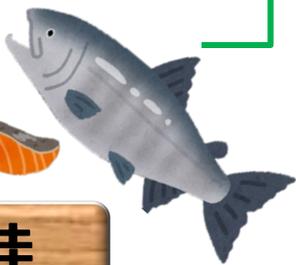
## 作り方

- ① 鮭は骨を除き、塩をふる。
- ② フライパンに油を熱し、①を入れて中火で焼き、焼き色がついたら裏返し、チーズをのせて蓋をして蒸し焼きにする。
- ③ ブロッコリーは小房に分けてゆでる。赤ピーマンはへたと種を除いて乱切りにする。
- ④ フライパンに油を熱し、③を炒めて塩で調味する。
- ⑤ 器にトマトソースを敷き、②を盛り、④を添える。

季節をもっと楽しく! ★9月3ページ★

鮭の栄養に関するお話し

今月は



鮭

鮭の赤い色は、カロテンではなく、えさのエビなどから取り入れたアスタキサンチンという色素によるものです。アスタキサンチンは機能性表示食品や化粧品などでも使われ、強い抗酸化作用が期待されています。その他にも鮭の身には血流をよくするビタミンE、脂質にはDHA・EPAなども含まれています。また、カリカリに焼いたら美味しい鮭の皮にもコラーゲンなど、美容に良いといわれる成分が多く含まれています。嫌いでない方は是非、お召し上がりください。

鮭のバター醤油炊き込みごはん

主食

カロリー 421Kcal (1人分)

塩分 1.3g (1人分)

調理時間 10分

材料(2人分)

- ・米 1合
- ・サーモン(刺身用) 100g
- ・しめじ 1/2袋(50g)
- (A)
  - ・薄口しょうゆ 大さじ1/2
  - ・みりん 大さじ1/2
  - ・酒 大さじ1
  - ・塩 ひとつまみ
  - ・バター 小さじ1/2
  - ・にんにくのすりおろし 1/4かけ分
- ・あさつき 適量



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

作り方

- ① 米はといでざるにあげておく。
- ② 炊飯器に①、(A)を入れて目盛りまで水加減し、サーモンとしめじをのせて普通に炊く。
- ③ 炊き上がったら、サーモンをざっくり切りながら混ぜて茶碗に盛り、小口切りにしたあさつきをふる。

## 季節をもっと楽しく！★9月 4ページ★

## 鮭の調理方法の豆知識

今月は



鮭

鮭は野菜と組み合わせて食べる調理法をおすすめします。鮭では補給しにくいビタミンCや食物繊維が補えるのが良いですね。鮭は焼き上げてから時間がたつと身がかたくなってしまいますが、そういう場合は、全体に水・日本酒・白ワインなどをほんの少量ふりかけて、レンジで数十秒加熱すると焼き上がりの柔らかさが戻ってきますよ。

## 鮭と焼き野菜のさっぱり焼き漬け

## 主菜



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

カロリー 181Kcal (1人分)

塩分 1.4g (1人分)

調理時間 15分

## 材料(4人分)

・生鮭	3切れ
・塩	小さじ1/3
・酒	大さじ1
・小麦粉	適宜
・長ねぎ	1本
・ししとうがらし	8本
・ミニトマト	12個
(A)	
・固形ブイヨン	1個
・水	2/3カップ
・酢	大さじ1
・薄口しょうゆ	小さじ1
・みりん	大さじ2/3
・植物油	大さじ1 1/2

## 作り方

- ① 鮭は2cm幅に切り、塩と酒で下味をつける。長ねぎはぶつ切り、ししとうは切れ目を入れる。ミニトマトはへたをとり十字に切れ目を入れる。
- ② (A)は一度煮立てておく。
- ③ 鮭は汁けをふいて薄く小麦粉をつける。フライパンに油を熱し、鮭を加えてこんがり焼いて火を通す。
- ④ 焼き網を熱し、野菜をのせ、こんがり火が通るまで焼く。
- ⑤ ②に焼きたての③、④を入れ、味をなじませる。

※ 作り方④で焼き網がなければ、鮭を焼いているフライパンの空いているところで野菜を焼くとよい。

季節をもっと楽しく！★9月5ページ★

## 秋の残暑に負けない！

# さっぱり元気メニュー

夏の暑さもやわらいできて、秋の気配を感じられるころになってきました。しかし、この時期は日中と夜の気温差が大きくなるだけではなく、日によって気温の高低差があり、気温が定まらないことに体がついていけなくなってしまうます。さらに台風シーズンであり、雨が多い秋は気圧変動も激しいことが特徴です。

夏の生活習慣を続けてしまい、冷房や冷たい飲食物で体を冷やしてしまっている、なんてことはありませんか？暦の上では秋です。秋を元気に過ごすためにも生活習慣を見直してみましょう！

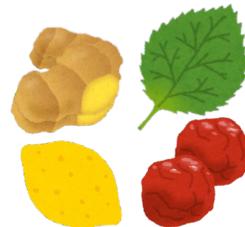
### 夏から秋へ体シフト！ 習慣チェックシート

- 冷たい飲み物や食べ物をよく食べる
- 麺類などの単品メニューが多く、栄養バランスが乱れがち
- 日中は冷房が欠かせない または 冷房のきいている部屋にいることが多い
- 暑いのでシャワーで入浴を済ませてしまっている

上の項目のうち、いくつあてはまりましたか？あてはまる項目が多いほど  
要注意！普段の生活をこの機会に見直したいですね！

## 秋へシフト！見直したい食生活

- 胃腸の調子を整える  
刺激物などは控えます。ネバネバ食材もオススメです。
- 体を温める食事  
秋から冬にかけて旬を迎える根菜を取り入れましょう。  
スープや汁物もよいでしょう。
- 「酸味」や「香味野菜」を活用  
梅干しやレモンなどの酸味、生姜や大葉などの香味野菜を活用したさっぱりとしたメニューもオススメです。次のページで、さわやかレシピをご紹介します。
- 冷房で体を冷やしすぎない
- 正しい入浴方法で体を温める  
シャワーで終わらせず、しっかり湯船につかりましょう。
- 睡眠をしっかり取る



季節をもっと楽しく! ★9月6ページ★

レシピ参照  
ボツガサリボロフード&ビバレッジ株式会社



レモンの酢ピクルス

● 材料 (作りやすい分量)

- ・お好みの野菜 150g
- ・レモンの酢 (6倍希釈タイプ) 60ml
- ・水 30ml



半日～1日で食べ頃です。  
冷蔵庫で保存し、お早めにお召し上がりください。

● 作り方

- ① 食品用の保存袋に、レモンの酢、水を入れておく。
- ② 野菜 (大根、きゅうり、にんじん、パプリカなど) は、食べやすい長さのスティック状に切る。
- ③ ①に入れ、冷蔵庫で冷やす。

9月1日はキウイの日



レモンの酢de  
キウイサワードリンク

● 材料 (保存用容器 (500ml) 1つ分)

- ・キウイフルーツ 3個
- ・レモンの酢 (6倍希釈タイプ) 150ml



ひと晩～1日でできあがります。  
1週間を目安にお召し上がりください。

● 作り方

- ① 瓶を消毒する。(煮沸、もしくはアルコール消毒。)
- ② キウイフルーツを半分にカットし、8mmの厚さの半月切りにする。  
(小さい方が味がしみこみやすくなります。)
- ③ ①の瓶に②を入れ、レモンの酢を注ぎ、冷蔵庫で保管する。

※ サワードリンクは水、炭酸水などでお好みの濃さに薄めてお召し上がりください。

※ 漬けたキウイは、ヨーグルトに混ぜたり、アイスクリームのトッピングなどにしてお召し上がりいただけます。

季節をもっと楽しく！★9月7ページ★

レシピ参照

ポッカサッポロフード&ビバレッジ株式会社



さっぱりレモンの手まり“酢”司

●材料（作りやすい分量）

- ・サーモン（生食用）                      スライス3～4枚
- ・マグロ（生食用）                         スライス3～4枚
- （A）
- { ・塩    小さじ1/2
- ・レモンの酢（6倍希釈タイプ）      大さじ2
- ・ごはん                                         1合
- ・きゅうり                                      1本
- ・いくら                                         大さじ2～3
- ・いりごま                                      少々
- ・ディル                                         少々

※レモンの酢は、希釈せずにそのままお使いください。

レモンの酢をすし酢がわりに  
活用します！さっぱりとした  
味わいに仕上がります。



●作り方

- ①（A）を合わせておく。
- ② あたたかいごはんに、①をまぶし、よく混ぜながら粗熱をとる。
- ③ きゅうりは、ピーラーで薄くスライスする。
- ④ ②を9～12等分し、ひと口大にまるめる。
- ⑤ マグロをのせて握り、いりごまをのせる。
- ⑥ サーモンをのせて握り、ディルをのせる。
- ⑦ スライスきゅうりを巻き、いくらをのせる。



9月13日は中秋の名月です。  
お月見団子に見立てて「手まり寿司」もいいですね！  
まぐろやサーモン、いけらのほかにもお好みのネタで  
楽しんでくださいね。

