

～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！**

◆ 3月号の目次 ◆

1～4ページ ⇒ 旬の「**キャベツ**」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 ⇒ 2019年12月12日にオープンした「いとく 追分店」で  
『健康応援フェア』が実施しました。今回は、その様子をご紹介します。

健康応援フェアで多かった相談を  
簡単な対策とともにご紹介するよ！



いくちゃん

**春**の食材をもっと美味しく！ クイズ

- Q1 新鮮でおいしいキャベツの見分け方。間違っているものはどれ？
- A. 外側の葉の緑色が濃く、花びらのように厚く反り返っているもの
  - B. 春キャベツは、巻きがゆるくふんわりとしているもの
  - C. 芯の部分が変色していないもの
  - D. 芯の直径が大きく、目安としては500円玉よりも大きいもの

Q2 キャベツに含まれる栄養素で特徴的なものといえば？

- A. 鉄
- B. ナイアシン
- C. ビタミンB<sub>1</sub>
- D. ビタミンU



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！★3月2ページ★

今月は

## キャベツの選び方と保存方法

春キャベツはふっくらとした巻きがゆるいものが良品。甘味があり柔らかいのでサラダなどの生食に向いています。外葉の色が濃く、花びらのように反り返っているものもオススメ。芯の部分が変色しておらず、直径が500円玉より小さいくらいが食べごろです。キャベツは、丸ごと新聞紙に包み風通しの良い涼しい場所で保管します。丸ごとなら4週間程度は保存できます。水分を保つために芯をくり抜いて、ぬらしたキッチンペーパー等を詰めておきましょう。

キャベツ

## キャベツのガーリック炒め

副菜



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 75kcal (1人分)

塩分 0.8g (1人分)

調理時間 10分

## 材料(4人分)

・キャベツ	400g
・赤ピーマン	2個
・にんにく	1かけ
・赤唐辛子	1本
・白ワイン	大さじ1
・オリーブ油	大さじ1・1/2
・顆粒ブイヨン	5g
・こしょう	少々
・イタリアンパセリ	適宜

## 作り方

- ① キャベツ幅1cmのざく切りにする。にんにくはみじん切りにし、赤唐辛子は斜めの小口切りにする。赤ピーマンは乱切りにする。
- ② フライパンに油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出たら赤唐辛子を加え、キャベツ、白ワインを加えて炒める。
- ③ キャベツがしんなりしたらブイヨン、こしょうで調味して、強火で炒める。器に盛り、お好みで刻んだイタリアンパセリを散らす。

◆ 1ページの答え ◆ Q1 D

## 季節をもっと楽しく！★3月3ページ★

## キャベツの栄養

今月は



キャベツ

「キャベツは栄養豊富！」というイメージはあまりないかもしれませんが、実はとても栄養たっぷりなんです。中でも特徴的なのは**ビタミンU**。キャベツから発見され、**別名キャベジン**と言われればピン！と来る人も多いのでは？キャベジンは**胃酸の分泌を抑え、胃腸の粘膜の新陳代謝を活発するなどの働き**を持っています。また、抗ストレス作用や抗酸化作用を持つ**ビタミンC**、便を柔らかくし、かさを増やしてくれる**食物繊維**、**ナトリウム**を体外に排泄してくれる**カリウム**なども含んでいます。

## 生ハムとキャベツのクリームパスタ

主食

カロリー 357kcal (1人分)

塩分 1.9g (1人分)

調理時間 20分

## 材料(2人分)

・キャベツ	1/6個(200g)
・生ハム	20g
・生クリーム	1/4カップ
・粉チーズ	大さじ1
・塩	小さじ1/3
・こしょう	少々
・スパゲッティ(乾)	100g
・ディル	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 キャベツは細切りにする。
- ② スパゲッティは塩少々(分量外)を加えた熱湯で表示よりも1分短くゆでる。火からおろす直前にキャベツを加えてさっとゆで、ざるにあげて湯をきる。
- ③ フライパンに生クリーム、粉チーズ、塩、こしょうを入れて中火にかけ、煮立ちかけたら火からおろし、②と生ハムを加えて手早くからめる。
- ④ 器に盛り、ディルを添える。

## 季節をもっと楽しく！★3月4ページ★

## キャベツの調理ポイント

キャベツを炒める場合は繊維にそって切るのがコツ。繊維と垂直に切るとシャキシャキ感が失われてしまいます。ゆでる場合はお湯に入れて2～3分程度が目安。ざるにあげて水気を切れれば完成。即席漬けは、キャベツの重さの1～1.5%くらいの塩を目安に。キャベツ外葉1枚程度なら、親指・人さし指・中指の3本の指先でつまんだ量くらいです。

今月は

キャベツ

キャベツの塩昆布漬けと  
じゃこの和風炒飯

主食

カロリー 393kcal (1人分)

塩分 2.4g (1人分)

調理時間 15分



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

## 材料(2人分)

・キャベツの塩昆布漬け	80g
・にんにく	1/4かけ
・ちりめんじゃこ	大さじ2
・植物油	大さじ1・1/3
(A)	
{ ・しょうゆ	大さじ2/3
{ ・塩	少々
{ ・こしょう	少々
・卵	1個
・塩	少々
・こしょう	少々
・ごはん	300g

## 作り方

- ① 卵は塩、こしょうを加えて溶きほぐす。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンに小さじ1の油を熱し、①の卵液を入れ、スプーンで大きくかき混ぜて取り出しておく。
- ③ 同じフライパンに残りの油とにんにくを熱し、香りが出たらちりめんじゃこを加えて炒める。じゃこがカリッとしたらキャベツの塩昆布漬けを加え、キャベツがしんなりしたらごはんを加えて炒める。
- ④ 全体に油が回ったら(A)、②を加え、全体に味が回るように炒め上げる。

## 《キャベツの塩昆布漬けの作り方(作りやすい分量)》

- ① キャベツ(1/2個・500g)は3cm角に切って塩(大さじ1)をふり、しんなりしたら水けを絞る。しょうが(1かけ)と昆布(5cm角)はせん切りにし、唐辛子(1/2本)は小口切りにする。
- ② ①のしょうが、昆布、唐辛子と酢(大さじ2)、だしまたは水(1/2カップ)をボウルに入れてキャベツを加えて混ぜ、重石をして3～4時間ほどおく。

季節をもっと楽しく！ ★3月5ページ★

# 元気なからだづくり！ 食事で健康習慣



2019年12月12日(木)にオープンした追分店で、12月18日(水)に「健康応援フェア」を開催しました。健康フェアでは、血管年齢や骨健康度の測定、管理栄養士による栄養相談が行われました。



血管は**1分**、骨健康度は**30秒**程で測定することができます！

普段測れない血管や骨の健康度を測定出来て良かった！  
栄養相談もできたので、日ごろ気になっていることも解決できました。



イートインコーナー・コミュニティスペースをご利用のお客様へ

## ご利用案内

**利用可能時間 9:00~21:30**

(カフェスペース・キッズスペース・コミュニティスペース)

コミュニティスペースは地域の皆さまに無料にてお貸しします。サービスカウンターにて申し込みを受け付けております。

(※ご利用の目的内容によっては、ご利用できない場合があります。ご了承ください。)

キッズスペースはお子様のみでのご利用はご遠慮ください。

気持ちよくご利用いただくために、係員が定期的に清掃を行っております。



健康フェアをきっかけに、はじめてイートインスペースを利用したけれど、キッズスペースもあるんですね！

大人もゆったり過ごせるので、今後も利用したいです。



今回は栄養相談で質問の多かった次の2つの内容についてご紹介しますね！

- ① ダイエットをしたいが、何からはじめていいかわからない
- ② 無理なくできる『減塩』の方法を知りたい



## 季節をもっと楽しく！★3月6ページ★

手

軽にはじめよう！毎日できるダイエット習慣



？ ダイエットをしたいと思っているんだけど…  
無理な食事制限は体によくないから、普段の食事ですぐにできる習慣ってないかしら？

「太る」とは、体によぶんな脂肪がついてしまうことをいいます。脂肪は、エネルギー源や体温の維持、内臓の保護といった働きをするため、体には必要なものですが、過剰に蓄積されてしまういわゆる「肥満」の状態では、生活習慣病をはじめ様々な病気を引き起こすリスクが高まります。見た目がスリムであっても、筋肉が少なく体脂肪率が多い、いわゆる「隠れ肥満」タイプの可能性があるので注意が必要です。

脂肪1kgを減らすには約7000kcalを減らす必要がありますが、1ヶ月(30日)で約7000kcalを減らすと考えると、1日に減らさなくてはいけないカロリーは約230kcalになります。230kcalというと、から揚げでは3個分にあたります。運動もあわせて行えば、決して無理な計画ではありませんよね。ひと月に1~2kg減らすくらいのペースが無理なく長続きますよ。今回は、ほかにも注意したい習慣についてご紹介します。

## 1 夜遅くや寝る前の飲食は控えましょう

夜は昼間よりもエネルギーをためこみやすくなります。夜遅くに食事をすると胃に負担をかけ、朝に食欲が出ない原因にもなってしまいます。



## 2 材料を大きく切って料理のボリュームアップ！

野菜は繊維にそって切るようにすると歯ごたえが残り、噛む回数も増えるので、食べた満足感があり、食べすぎ防止につながります！見た目のボリュームアップにもなります。

## 3 三角食べを心がけましょう

三角食べとは、「主食」、「主菜」、「副菜」を交代に食べ、全体をまんべんなく食べることで、バランス良く栄養をとる食べ方です。ダイエット中ならずとも常日頃、心がけたい食べ方ですね。



## 4 『早食い』や『ながら食い』にならないように気を付けましょう

早食いは満足感が得られず食べすぎてしまったり、後でおやつを食べてしまいがちです。また、新聞やテレビを見ながらのながら食いも他のことに気をとられ、満足感もうすいため知らぬ間に食べすぎてしまいます。食事をゆっくり楽しむことも大切です。

## 5 様々な食材をバランスよく

油や糖質を全くとらないといった、偏ったバランスの食事では、体に必要な栄養がとれなくなってしまいます。代謝が悪くなってやせにくい体になる可能性もあるので気をつけましょう。

## 季節をもっと楽しく！★3月6ページ★

毎

日できる 減塩のコツ



減塩がいいといわれているけど、美味しくないイメージがあるんだよね。  
毎日続けられるような、何かいい減塩方法ってないかなあ？

美味しくない減塩も毎日続きませんよね。下の6つのポイントを参考に、無理のない範囲で日々の食卓に美味しく取り入れていきましょう。

## 1 うまみの濃い食品を活用しましょう

昆布やかつお節、椎茸、干しエビといったうま味成分を利用すると、料理にコクがでます。

## 2 香辛料・香味野菜を活用しましょう

カレー粉やしょうが、わさびなどの香辛料、ハーブや山椒、しそなどの香味野菜を加えることによって、味にメリハリが付き、料理の味を引きしめます。



## 3 酸味を活用しましょう

かんきつ果汁やトマト、酢はアクセントになり、薄味でも気になりません。



## 4 適度に油のコクを活用しましょう

仕上げに油を加えるとコクがプラスされます。みそ汁などの汁ものも薄味でも気になりません。

## 5 香ばしい風味を活用しましょう

適度な焼き色や焦げ目をつけると、香ばしい風味によって薄味をカバーしてくれます。

## 6 味付けは表面につけるようにしましょう

直接舌にふれるようにすると、味を濃く感じます。

## ちよこつと豆知識

みそ汁などの汁ものを減塩するには次の3つのポイントを試してみましょう！

- ・具たくさんにして、汁を少なめに
- ・だしをきかせて、みそなどの調味料を少なめに
- ・仕上げに油でコクプラス  
(ごま油やオリーブオイル、えごま油など  
お好みに合わせて使ってみましょう)



すべての料理を減塩にするのは大変です。減塩商品もうまく活用しましょう！

減塩

