

～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！

7月号では『自分に合った適正体重』についてお話ししましたが、今月は『自分に合った摂取エネルギー』についてお話しします。摂取エネルギーの適量は体格や運動量によって一人ひとり異なります。

健康で元気なからだで過ごせるよう、自分の適正な摂取エネルギーを調べてみましょう。

1日の摂取エネルギーの目安を算出しましょう

現在の体重よりも目標体重に合わせて計算します。7月号にお話した標準体重を元に計算します。

身長 × 身長 × 22 = 標準体重

(m) (m)

◆計算例◆ 身長 156cm の場合
 1.56(m) × 1.56(m) × 22 ≒ 54 (kg)

標準体重 × 基礎代謝基準値 表1 × 身体活動レベル 表2 = 1日の摂取エネルギー量

(kg) (kcal)

基礎代謝基準値には下記の表1の数値と、身体活動レベルは表2の○の中の数値を入れます。

◆計算例◆ 標準体重54kg 30代女性(主婦)の場合

54 (kg) × 21.7 × 1.75 ≒ 2051 (kcal)

この場合だと1食あたり
**680kcal程度に
 なりますね！**



表1 性・年齢階層別基礎代謝基準値
 (1日体重1kg当たりの基礎代謝量の目安)

性別 年齢	男性	女性
1～2	61.0	59.7
3～5	54.8	52.2
6～7	44.3	41.9
8～9	40.8	38.3
10～11	37.4	34.8
12～14	31.0	29.6
15～17	27.0	25.3
18～29	24.0	22.1
30～49	22.3	21.7
50～69	21.5	20.7
70以上	21.5	20.7

表2 身体活動レベル指数

- 1.50** 低い (I) 生活の大部分が座っていて静かな活動が中心
- 1.75** 普通 (II) 座位中心の仕事だが、職場での移動や立位の通勤、家事、軽スポーツのいずれかを含む
- 2.00** 高い (III) 移動や立位が多い仕事への従事者スポーツなどの運動習慣がある

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！

8月オススメの魚介



いか

日本近海で最も多く漁獲されるのは、するめいかです。いかの種類は450種類近くありますが、日本近海だけでも80種類ほどいるといわれています。



主食



の魚をもっと美味しく
3ページで紹介！

8月オススメの野菜

トマト



日本には18世紀初頭に入ってきましたが、当時はこの鮮やかな赤色から毒があると考えられ、観賞用だけだったといわれています。



副菜



の野菜をもっと美味しく
4ページで紹介！

8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！

今回も7月号に引き続き、夏休みに
ピッタリなデザートメニュー！

包丁も火も使わないので
お子様と安心して一緒に作れます♪



自由研究に
オススメ

このマークがついているページは
自由研究テーマにもオススメです。
詳しく調べると面白いテーマですよ！

旬をもっと美味しく! ★8月3ページ★

旬の魚をもっと美味しく

主食

今月は

いか

いかは一年中とれますが、夏から秋にかけて旬をむかえます。いかは日本各地の暖流域に分布しています。夜に漁火(いさりび)をともしながら行ういか漁の歴史は古く、鎌倉時代から行われていたといわれています。低カロリー・低脂肪の食材なので、体重が気になるときにも最適な食材です。

●選び方



- ・肉厚で身がしまっていて、透明感があるもの
- ・指に吸盤が吸いつくもの

●いかに含まれる栄養素

タウリン

タウリンはアミノ酸の一種で、コレステロールを調整し、血圧を正常に保つ効果が期待されます。

◆イカサマやっちはイカン?◆

『イカサマ』とはいんちきや、まがいものという意味ですが、これはいかは驚くと動きを止めて死んだように見せる習性や、いか墨は乾くと消えてしまうことから、墨汁のかわりにいか墨を使って悪知恵を働かせた悪党がいたことが由来になっているとかいえないとか...

習性を調べると面白いですね!



いかをもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

いかとキャベツの焼そば

Point

旬の味覚

和風

普通



473
Kcal

塩分
2.8g

調理
時間
15分

●材料 (2人分)

・蒸し中華麺	...	300g
・いか	...	120g
・桜えび(素干し)	...	10g
・キャベツ	...	140g
・にんじん	...	40g
・たけのこ(ゆで)	...	40g
・生しいたけ	...	20g
・にら	...	40g
・植物油	...	大さじ1 1/3
・塩	...	小さじ1/4
・ウスターソース	...	大さじ1 1/3
・青のり	...	適宜

●作り方

- ①いかは短冊に切る。
- ②キャベツ、にんじんは短冊に切る。ゆでたけのこは縦半分にして薄く切る。しいたけは薄く切る。
- ③にらは4cm長さに切る。
- ④フライパンに油を熱し、1~3、桜えびを炒め、しんなりしたら蒸し中華麺を加え炒め、塩、ウスターソースで調味して炒める。
- ⑤器に盛り、青のりをかける。

★体に優しいポイント★

いかのタウリンで元気アップ! いかと桜えびのうま味で、キャベツの優しい甘さが引き立ち、一風変わった和風焼そばに変身♪桜えびのうまみをいかすことによって、減塩にもなります。

旬をもっと美味しく! ★8月4ページ★

今月は



の野菜をもっと美味しく

副菜

トマト

トマトの赤い皮には『リコピン』という赤い色素が含まれています。このリコピンには強い抗酸化作用があり、ビタミンCやEにも勝るといわれています。たくさんトマトを買ったときは、つぶして冷凍しておくとしゅーぷやソースに使えるので便利です。

●選び方

- ・丸みがあり、グツと重いもの
- ・へたが鮮やかな緑で、皮にツヤのあるもの

●保存方法

- ・暑い夏に育つトマトは、寒さが苦手です。カットしたものや赤いものは、ビニール袋に入れて冷蔵庫に保存します。

トマトに含まれる栄養素

β-カロテン



- ・β-カロテンは、体内でビタミンAに変化します。ビタミンAはビタミンACE(エース)の一員で、鼻やのどの粘膜を保護します。

冷房で乾燥しがちなこの時期にピッタリな食材の1つです。

トマトをもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

トマトとなすのベーコン炒め

Point

旬の味覚

洋風

普通



111 Kcal

塩分 0.6g

調理時間 15分

●材料 (2人分)

- ・なす ... 70g
- ・ベーコン ... 15g
- ・トマト ... 100g
- ・植物油 ... 大さじ1 1/4

(A)

- ・フイヨン ... 大さじ4
- ・塩 ... 小さじ1/6
- ・こしょう ... 少々
- ・オレガノ ... 少々
- ・パセリのみじん切り ... 2g

●作り方

- ①なすは1cm厚さの輪切りに、ベーコンは2cm長さに切る。トマトは粗く切っておく。
- ②なべに油を熱してなすとベーコンを入れて炒めた後、トマト、Aを入れてなすがやわらかくなるまで煮る。
- ③器に2を盛り、パセリを散らす。

★体に優しいポイント★

トマトに含まれるリコピン・なすに含まれるポリフェノールには抗酸化作用があります。じっくりしっかり焼いたなすと、酸味のきいたフレッシュトマトがさわやかな炒め物です。

季節をもっと美味しく! ★8月5ページ★

自由研究に
オススメ

夏のスタミナ中華!

主菜

もっと
中華料理を楽しもう!

中華料理は世界三大料理の1つですが、東西南北によって特徴を分けることができます。

北京料理

歯ざわりややわかかさ、新鮮さや香りにこだわる北京ダックなど

四川料理

唐辛子を使った味付けが特徴
麻婆豆腐 など

北
西 ← → 東
南

上海料理

淡泊な味付けと甘辛く濃厚な味付けの2種類ある豚バラ角煮 など

広東料理

塩味で淡泊な味付けが特徴魚介を使っていることが多い八宝菜など

どの料理が
好みアルか?



とうがらしパワー



中華料理によく使われているとうがらしですが、辛味の元となる『カプサイシン』には胃液の分泌を促し、消化吸収を助け、食欲を増進させる効果があります。また、血行を促進する作用もあります。

乾燥させた鷹の爪にはビタミンCがありませんが、生のとうがらしにはビタミンCが豊富に含まれています。

生のものも楽しんでみてください♪



夏の中華メニュー

美味しく食べてスタミナアップ!

豚肉と夏野菜のんにく炒め

Point

スタミナ

中華

簡単



204
Kcal

塩分
1.5g

調理
時間
20分

●材料 (2人分)

・豚もも薄切り肉	...	160g
・塩、こしょう	...	各少々
・セロリ	...	50g
・パプリカ(赤)	...	大1/2個
・さやいんげん	...	40g
・にんにく	...	1かけ
・赤とうがらし	...	1/2本
・ごま油	...	大さじ1

(A)

・ナンプラー	...	小さじ1
・しょうゆ	...	小さじ1
・酒	...	小さじ2

●作り方

- ①豚肉は一口大に切り、塩、こしょうをまぶす。
- ②セロリは斜め切り、パプリカは乱切りにする。
- ③さやいんげんはへたを落とし、熱湯でさっとゆでて斜め半分に切る。
- ④にんにくは小さめの角切りに、赤とうがらしは輪切りにする。
- ⑤フライパンにごま油を熱し、1を炒め、肉の色が変わったら4、2の順に加えて炒め、最後に3を加え、Aで調味する。

★体に優しいポイント★

にんにくの香り成分アリシンは、豚肉に含まれるビタミンB₁の吸収を助け、疲労回復やスタミナアップに役立ちます。さっと火を通すことでシャキシャキの食感を楽しむこともできます。

季節をもっと楽しく! ★8月6ページ★

自由研究に
オススメ

発酵食品をもっと身近に

主食

8月8日は『発酵食品の日』

8月8日は『発酵食品の日』ですが、発酵食品の高い栄養価や独特な味、においては微生物の活躍によるものです。食品に深く関わる微生物は、バクテリアや酵母、カビなどが中心になります。

微生物が増殖 → 良好『発酵』
→ 不良『腐敗』



発酵をさせることにより、保存性も高まります。チーズやヨーグルトは乳酸菌による発酵(乳酸発酵)で、腐敗しやすい牛乳を長期保存できるようにしたものです。

今回は発酵食品であるチーズを使ったピザトーストをご紹介します♪簡単にできるので朝食や昼食にオススメです!

世界の発酵食品

日本 納豆 味噌 醤油 むか漬 魚醤 クサヤ かつお節

韓国 キムチ メジユ(原料:豆)

※日本では韓国味噌と呼ばれるもの



中国 ザーサイ 臭豆腐(チートーフ)

※豆腐の加工品 納豆菌・酪酸菌で発酵

タイ ナンプラー(魚醤)

ドイツ・フランスなど ザワークラウト

※すっぱいキャベツという意味 キャベツの漬物

スウェーデン シュールストレミング

※ニシンを塩漬けにして缶詰の中で発酵させたもの

ヨーロッパ全域 チーズ



夏休みの昼食にオススメ!

カレー味で食欲増進!

ガンボ風ピザトースト

Point

夏休み

洋風

普通



111
Kcal

塩分
0.6g

調理
時間
15分

●材料 (2人分)

- ・食パン(10枚切り) ... 2枚
- ・カレー(レトルト) ... 2/3袋
- ・オクラ ... 4本
- ・えび(中) ... 2尾
- ・とろけるチーズ ... 30g

食パン10枚切りに比べて
8枚切り + 26kcal
6枚切り + 65kcal
になります。



●作り方

- ①オクラは塩ゆで(分量外)して5mmの小口切り、えびは背わたと殻をはずして塩ゆで(分量外)して3~4つに切る。
- ②食パンにカレーをぬり、1を彩りよく散らしてチーズをのせ、オーブントースターで5分焼く。



やけどに注意しましょう!

★体に優しいポイント★

カレーソースがピザソースの代わりになりました! プリプリのえびとオクラがカレーと好相性です♪ 高塩分&高脂肪のカレールーム、トーストに塗る程度ならば安心です。

夏バテ対策

副菜

夏バテが気になる季節に...

暑い日が続いてバテバテ…。食欲もでないのですが、何か食事対策はありますか？



夏バテは右の表のような流れで起こります。食欲が低下しているときは、香辛料や柑橘類など刺激のある食材を利用して食欲増進をはかりましょう。今回ご紹介するレシピに使用する『みょうが』には、食欲を増し消化を助ける効果がある香り成分が含まれています。お味噌汁の具や薬味など手軽に取り入れられるのも嬉しいですね！



夏バテ対策レシピ

夏バテのメカニズム

屋内外の気温差による自律神経の乱れ



内臓の働きの低下
食欲不振

冷たい水分の
摂り過ぎ

疲労の蓄積・体調不良

大量の汗により栄養
素が汗とともに体外に
排出

夏バテ

夏バテを解消するためにもエアコンの温度を高めを設定し、水分、ミネラル補給をしっかりしましょう。ただし、冷たいものの摂り過ぎは胃腸の働きを低下させるので注意します！

旬のみょうがで夏バテ対策！

豚肉とみょうがのみそ炒め

Point

夏バテ

和風

簡単



128
Kcal

塩分
1.7g

調理
時間
15分

●材料 (2人分)

- ・豚もも赤身薄切り肉 …… 100g
- ・みょうが …… 8個
- ・植物油 …… 小さじ1

(A)

- ・みそ …… 大さじ1 ½
- ・酒 …… 大さじ1/2
- ・砂糖 …… 小さじ1/2

●作り方

- ①豚肉は1.5cmの角切りにし、みょうがは縦に6等分に切る。
- ②Aをよく混ぜ合わせておく。
- ③フライパンに油を熱し、豚肉を炒め火が通ったらみょうがを加えさらに炒め、Aを加えて炒め合わせる。

★体に優しいポイント★

豚肉のビタミンB1と食欲増進作用のあるみょうがで夏バテを克服！疲労回復の常備菜としてもどうぞ♪みょうがと豚肉の意外なコンビでごはんがすすむ1品です。

季節をもっと楽しく! ★8月8ページ★

夏休み特別企画

親子でつくる簡単スイーツ

7月に引き続き、夏休みにピッタリの親子で作る簡単スイーツをご紹介します♪

火も包丁も使わないので、安心してお子さまと作っていただけます。また、2つの材料だけで簡単に作れるので、手間のかかる準備もありません。

フルーツゼリータワー

◆材料◆

フルーツ缶(3~5号缶) ... 1缶
ゼラチン ... 5g

※ゼラチンは缶の大きさに合わせて調整します。



シロップも使って
ゼリーにします♪



ぷっちゃん

◆作り方◆

- ①缶詰を開け、中のシロップ50mlを耐熱容器に入れる。
- ②①を電子レンジに入れて40秒加熱し、ゼラチンをふり入れて混ぜて溶かす。
(500W:40秒 600W:30秒)
- ③②をもとの缶詰に戻し、よく混ぜ、冷蔵庫で2~3時間冷やし固める。
- ④③が冷やし固まったら、お湯(40℃くらい)をはったボールに5秒程度つけ、お皿の上に逆さにして底を缶切りで開ける。
つるんと出して出来上がり!

いただきます♪



缶の切り口で手を切らないように
気をつけましょう!



キラキラと光るフルーツとゼリーが涼しげです。
お好みのフルーツ缶でお楽しみください♪



季節をもっと楽しく! ★8月9ページ★

夏休み特別企画

夏休みの 時短・節電 昼食♪

◆夏の節電・時短料理のススメ◆

①下準備

- ・野菜は一度に洗う
- ・キッチンパサミやピーラーを活用する
※まな板を洗わずに調理できます
- ・加熱して軟らかくするのに時間がかかるものは一度に多めに加熱しておく
- ・下準備を済ませた状態で冷凍しておく

②加熱

- ・電子レンジや炊飯器を活用する
電子レンジは根菜類も軟らかく仕上がります。
炊飯器は煮込み料理に最適です。



③収納

- ・道具を取り出しやすいところに置く
- ・冷蔵庫の整理整頓をする



冷えもよくなります

ただし、節電・時短をし過ぎて、『加熱が不十分』という事は避けましょう! 食品が傷みやすい時期なので時間をかけるときはしっかりかけます。

夏の時短レシピ

調理のいろいろな缶詰は
嬉しい時短食材の1つです♪



鯖と海の幸そうめん

Point

時短

和風

簡単



●材料 (2人分)

・鯖缶詰(水煮)	...	160g
・赤玉ねぎ	...	20g
・わかめ	...	20g
・ペビーリーフ	...	適量
・レタス	...	40g
・すだち	...	2個
・トマト	...	60g
・そうめん	...	300g
・昆布つゆ	...	50ml
・水	...	250ml

●作り方

- ①玉ねぎは薄切り、トマトは食べやすい大きさに切る。レタスやペビーリーフを食べやすい大きさにちぎり、わかめは戻して水けを切る。
- ②そうめんは多めの湯でゆで、流水で洗ってぬめりを取り、水けを切る。
- ③皿に2を盛り、鯖缶と1の具材をのせ、すだちを絞る。希釈した昆布つゆをつけて召し上がれ♪

★体に優しいポイント★

鯖缶を使うので具材の準備も簡単にできます! 暑い日にピッタリのそうめんレシピです。缶詰を利用することで、魚を丸ごと食べられるので子どもの成長に必要なカルシウムもとれます。