

## ～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！

新しい1年が始まりました。よいスタートダッシュを切るためにも、まずは1日の始まりである『朝食』をしっかりとるようにしましょう。朝食を食べることは1日を元気に過ごすためのウォーミングアップにもなります。今回は、朝食にまつわるお話をします。まずはクイズに挑戦してみてください。

### 朝食クイズ！

Q1 朝食を食べるとどのような効果があるでしょう？

- A. 脳のエネルギー補給    B. 体温の上昇    C. 腸を刺激する    D. 全てあてはまる

Q2 朝食に必要な糖質。糖質をあまり含まないものはどの食品でしょう？

- A. ごはん    B. パン    C. ほうれん草    D. じゃが芋

Q3 12時に昼食を食べるとすると、朝食は何時まで食べればよいでしょう？

- A. 9時    B. 10時    C. 11時



### ◆ 答え ◆

Q1 D. 全てあてはまる

朝食を抜いて学校や会社に行くと、なんだかぼんやりしてしまうことはありませんか？これは脳のエネルギー不足が原因です。寝ている間にも脳はエネルギーを使っているので、エネルギー補給が必要になります。エネルギーが補給され、体温が上昇することで体のウォーミングアップにもなります。さらに、朝食を食べることにより消化器系が刺激され便通がよくなります。

Q2 C. ほうれん草

脳の唯一のエネルギー源は**糖質**です。この糖質はお米やパン、麺類、芋類、砂糖などに多く含まれる成分です。ほうれん草には糖質はあまり含まれていません。ただし、ほうれん草をはじめとする野菜には免疫力を高めるビタミンCなど、体に取り入れたいビタミン類やミネラル類を含んでいます。



Q3 A. 9時

朝に食べたごはんは健康な成人男女であれば**3時間**で消化されてしまいます。12時に昼食を食べるとすると、逆算して3時間前の9時までに朝食を食べれば、ベストなタイミングでエネルギーを補給することができます。

朝食を食べる習慣をつけることが大事だね♪



# 朝ごはんを食べよう!

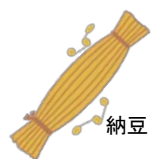
朝は忙しく、なかなか朝食をしっかり食べられない人もいらっしゃるのではないのでしょうか。朝食を食べる習慣をつけることは大切です。まずは少しずつ始めるようにしましょう。

## いつもの朝食に+1!



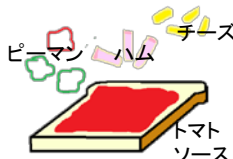
朝食の基本は左の『**主食・主菜・副菜**』の3つがそろっていることですが、忙しい朝に全てを用意するのは大変ですよね。そこで、オススメの**+1**をご紹介します。

### ごはんに ★1



納豆には体温を上昇させるのに必要なたんぱく質が含まれています。ごはんは味付の濃い食品がすすみがちなので、食べ過ぎに注意します。

### トーストに ★1



トーストにチーズ・ハム・野菜をプラスして焼くだけでバランスがよくなります。トーストにあわせる具材は、前日に用意しておく便利です。

### シリアルに ★1



シリアルには牛乳やヨーグルトをプラスします。いちごやバナナなどの果物を混ぜるのも簡単にできますね♪

なかなか朝食を食べられない人は飲むヨーグルトや牛乳、スープや野菜ジュースなどの胃にやさしいものを選びます。ほかにも食べやすいおにぎりやサンドウィッチもオススメです。



## 少しの工夫で朝の支度を簡単に♪

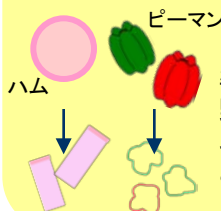
### 多めに作ってレンジでチン♪

Chin!



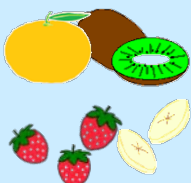
ごはんやおかずを多めに作って一食ずつラップに包んだり、保存容器などに入れて冷凍しておきます。(休日に用意しておくのもよいですね)

### 前日に下準備を済ませましょう



夕食を作るついでに次の日の朝食の準備も行ってしまうでしょう。野菜やハム、ソーセージを切っておく、卵をゆでておく、おにぎりを握っておくといったことをしておくと、便利です。

### そのまま食べられるものを用意しておくのも手です!



皮をむいてすぐ食べられるようなバナナやそのまま食べられるトマトやいちごなどの野菜や果物を準備しておく便利です。シリアルも牛乳をかけるだけなのでよいですね♪

食べたいものを朝食に準備していたら朝起きるのも楽しくなりそう♪お気に入りの紅茶やコーヒーを用意するのもよいですね!



# 冬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
白菜	●	●									●	●
ほうれん草	●	●									●	●
ブロッコリー	●	●	●								●	●
小松菜	●	●									●	●
ごぼう	●										●	●
ハタハタ	■										■	■
ひらめ	■	■									■	■
ぶり	■										■	■
みかん	★										★	★

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。冬が旬の美味しい食材をご紹介します！

## 1月オススメの魚介

### たら

冬を代表する魚であるたらは、11月から1月にかけて旬をむかえます。たらは漢字で『鱈』と書きますが、実際に獲れたばかりのたらの身は透き通っていて、まさに雪のようにキレイです。



### 主菜



の魚をもっと美味しく  
4ページで紹介！

## 1月オススメの野菜

### 菜の花

旬は冬から春にかけてで、一足先に春を感じることのできる野菜です。花が開くと味が落ちてしまうので、つぼみのうちに食べましょう。



### 主菜



の野菜をもっと美味しく  
5ページで紹介！

## 1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！**

受験生応援にピッタリな  
夜食メニューをご紹介します♪

簡単にできるので普段の昼食にも最適です。カロリーが気になる人にもオススメ！





旬をもっと美味しく! ★1月4ページ★

## 旬の魚をもっと美味しく

主菜

今月は

たら

日本近海ではまだら、すけとうだら、こまいの3種が生息していますが、一般的にたらといえば、まだらを指します。たらこやでんぶなどの原料としてすけとうだらも活躍します。ちなみに銀だらは、たらと名がついていますが、たらの仲間ではなくホッケやアイナメに近い魚です。

●たらの選び方 

◎切り身を選ぶとき

- ・身に弾力があり、ぬめりのないもの
- ・皮が黒いもの
- ・ほのかにピンク色がかったもの
- ・ハリがあり、透明感があるもの

## ●淡白な味わいのたらは万能選手!

淡白な味わいのたらは和風から中華、洋風、エスニックと様々な料理に合います。今回は寒い季節にピッタリの鍋メニューをご紹介します♪魚介のうま味が出るので、普段の鍋とは違ったうま味が楽しめます。



たらをもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

## たらのキムチ鍋

Point

旬の味覚

和風

簡単

213  
Kcal塩分  
5.5g調理  
時間  
30分

## ●材料 (4人分)

・たら	...	4切れ
・白菜	...	1/4株
・長ねぎ	...	2本
・小ねぎ	...	1束
・しめじ	...	1パック
・生しいたけ	...	4~5個
・豆腐	...	1丁
・キムチ鍋の素	...	300ml
・水	...	適量(表記に従って)

## ●作り方

①たらはひと口大に、白菜はざく切りに、長ねぎは斜め切りに、小ねぎは4~5cmの長さに、きのこは石づきを切り食べやすい大きさに、豆腐は水切りして食べやすい大きさに切っておく。

②鍋にキムチ鍋の素と水を入れて煮立て、①を加えて煮込み、材料に火が通ったら、出来上がり。

## ★体に優しいポイント★

海の幸、山の幸をふんだんに入れたキムチ鍋です。たらの淡白なうま味は濃いキムチ味とも相性抜群です。たらには血圧の上昇を抑える働きがあります。

旬をもっと美味しく! ★1月5ページ★



の魚をもっと美味しく

主菜

今月は

たら

白身魚のなかでも脂肪が少なく、カロリーの低い魚の一つです。消化しやすいので胃腸が弱っているときにも最適な食材です。水分が多く、鮮度が落ちやすいので購入した日のうちに食べるようにしましょう。塩だでも2~3日以内には食べましょう。

たらに含まれる栄養素

タウリン

肝臓の機能を高める働きがあります

タウリンの含有量が多く、低脂肪・高たんぱくの食材なので、体調が優れないときにも最適です。

お魚嫌いのお子さまにもオススメ♪

お魚にはお子さまの成長に大切な栄養素が含まれています。成長期のお子さまに食べさせたい食材の1つです。今回はチーズ焼にすることで魚の臭みも抑えることができ、食べやすくなります。

カルシウムアップ!



たらをもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

たらとじゃが芋のチーズ焼き

Point

旬の味覚

洋風

普通



308 Kcal

塩分 1.9g

調理時間 30分

●材料 (2人分)

- ・生たら ... 大2切れ
- ・じゃがいも ... 2個
- ・玉ねぎ ... 1/2個
- (A) { 牛乳 ... 2/3カップ
- スープの素(顆粒) ... 小さじ1/2
- ・塩こしょう ... 各少々
- ・ピザ用チーズ ... 40g
- ・オリーブ油 ... 小さじ1
- ・パセリ(みじん切り) ... 適宜

●作り方

- ①たらは小さめのひと口大(1切れを4等分が目安)に切り、90度の湯にさっとぐらせ、水けをきる。
- ②じゃがいもは5mm厚さの半月切りにし、熱湯で2分ゆでる。
- ③玉ねぎは薄切りにする。
- ④キャセロールなどの耐熱皿に油少々(分量外)を塗り、③を1/2量敷き、①、②と残りの③を平らに重ねる。
- ⑤Aをひと煮立ちさせ、④に回し入れ、塩、こしょうをふり、ピザ用チーズを散らす。200度のオーブンで約20分、表面にこんがり焼き色がつくまで焼き、パセリのみじん切りを散らす。

★体に優しいポイント★

たらは湯にくぐらせることにより、身くずれを防ぎ、魚独特の臭いを抑えることができます。牛乳やチーズなど乳製品に含まれるカルシウムには丈夫な骨や歯をつくる働きがあります。



旬をもっと美味しく! ★1月6ページ★

今月は



の野菜をもっと美味しく

主食

菜の花

菜の花はビタミン類やミネラル類を豊富に含みますが、特にビタミンCを豊富に含み、その含有量は野菜の中でもトップクラスです。体の抵抗力を高めて風邪などの予防にも期待ができます。

●菜の花の選び方

- ・つぼみがかたく、開く直前のもの
- ・葉の色が濃く、あざやかなもの

●保存方法

- ・鮮度落ちが早いので、束ねたテープなどは外し、ぬらしたペーパータオルなどで包み、冷蔵庫で保存する

菜の花に含まれる栄養素

ビタミンC

免疫力を高める働きがあります

ほかにも、カルシウムや食物繊維が含まれます。カルシウムに関しては、同量の冬採りほうれん草の約3倍含まれています。

菜の花をもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

えびと菜の花のペンネ

Point

旬の味覚

洋風

普通



500 Kcal

塩分 1.8g

調理時間 20分

●材料 (2人分)

・ペンネ	...	140g
・むきえび	...	100g
・玉ねぎ	...	80g
・菜の花	...	120g
・マッシュルーム	...	40g
・にんにく	...	1/2かけ
・オリーブ油	...	大さじ1 2/3
・白ワイン	...	小さじ2
・塩	...	小さじ1/2
・こしょう	...	適宜
・生クリーム	...	大さじ1 1/3
・粉チーズ	...	小さじ2

●作り方

- ①玉ねぎは小豆粒大に切る。
- ②えびは背わたをとる。
- ③菜の花は熱湯でゆで、3cm長さに切る。
- ④マッシュルームは薄く切る。
- ⑤ペンネは熱湯で袋の表示に従ってゆでる。
- ⑥フライパンに油を熱し、にんにくのみじん切り、①を炒める。しんなりしたら②、④を入れて炒め、白ワインを加える。えびの色が変わったら塩、こしょうで調味し、③、⑤を入れて炒め、生クリーム、粉チーズを加えて混ぜる。

★体に優しいポイント★

ぷりぷりのえびとシャキシャキの菜の花の食感が楽しいパスタです。菜の花をパスタソースにすることで野菜も上手に取れます。パスタは空洞の大きいペンネを使うことで、ボリュームアップできます。

季節をもっと楽しく! ★1月7ページ★

しっかり朝食

主食

朝食に欠かせないたまごのヒミツ

たまごは良質なたんぱく質を豊富に含み、ほかに鉄、亜鉛、ビタミンA・D・K・B群、葉酸など多種類の栄養素がバランスよく含まれています。

Q. たまごの殻の色によって栄養は異なりますか？

A. たまごの殻の色はにわたりの品種の違いによるものです。また、卵黄の色はえさに含まれる色素によって異なります。栄養的な差はありません。

Q. 新鮮なたまごの見分け方は？

A. たまごを割ったとき、卵黄が盛り上がっていて卵白にハリがあるものが新鮮なたまごです。

おうちで温泉たまごをつくろう♪

温泉たまごは卵黄と卵白の固まる温度の違いを利用してつくります。

卵黄:65~70℃ 卵白:59~75℃

65~70℃に保つのが上手に温泉たまごをつくるポイントです！

保温性の高いどんぶりなどに沸騰した湯を入れすぐにふたをして15~20分程度おいておきます。

カップ麺の容器を利用しても上手につくれますよ！

朝食にぴったりメニュー

簡単なのにオシャレ♪

アスパラチーズ焼

Point

朝食に

洋風

簡単



193 Kcal

塩分 1.5g

調理時間 60分

★体に優しいポイント★

前日に作っておくと、朝は温めるだけなので便利です。小さく焼けば火の通りもよく、小さなお子さまでも食べやすくなります。簡単に出来るので、朝食メニューにも最適です♪

●材料 (6枚分)

・お好み焼粉	...	100g
・卵	...	1個
・水	...	120ml
・アスパラガス	...	1束(約150g)
・ベーコン	...	2~3枚(約60g)
・ピザ用チーズ	...	40g
・サラダ油	...	少量

●作り方

- ①アスパラは小口切りに、ベーコンは細めに切る。
- ②ボールにお好み焼粉、水、卵を入れてだまがなくなるまでよく混ぜる。
- ③②の生地①のアスパラとベーコン、ピザ用チーズを入れて混ぜ合わせる。
- ④熱したフライパン、もしくはフライパンに油をひいて生地をおたま半分ずつぐらい流し、薄く広げる。
- ⑤両面がきつね色になるまで焼いてできあがり。



季節をもっと楽しく! ★1月8ページ★

## 受験生応援



その一

### 夜食に最適な食事とは?

200~300kcal程度の消化のよい食べ物がよいでしょう。

基本は朝・昼・夕の3回食です。この3回食を食べたうえで、お腹が空いて勉強に支障が出る際に夜食を食べるようにしましょう。夜食の量が多いと、翌朝まで胃がもたれてしまい、朝食が食べられなくなってしまいます。気持ちのよいスタートが切れません。また、夜は副交感神経の働きでエネルギーを蓄えようとするので、食べすぎは肥満にもつながりがちです。適度な量を守りましょう。受験生を応援するお母さんのためにも、簡単に用意できる夜食メニューを選びます。

その二

### 夜食にオススメの食材は?

消化のよい炭水化物やたんぱく質、消化を助ける酵素を含む食材がオススメです。



おかゆや雑炊、片手で食べられるおにぎりもオススメです。炭水化物に含まれる糖質は**脳の唯一のエネルギー源**となります。たんぱく質は、ヨーグルトや卵、お肉を使う際には鶏ささ身がオススメです。

大根や山芋、長いもなどに含まれる酵素は消化を助ける働きがあります。



## 夜食にオススメメニュー

体も温まります♪

### 坦々春雨スープ

Point

受験生  
応援

中華

簡単



234  
Kcal

塩分  
3.9g

調理  
時間  
15分

#### ●材料 (2人分)

・春雨(乾燥)	...	20g
・豚挽き肉	...	60g
・ちんげん菜	...	1/2株
・白髪ねぎ	...	適量
・坦々ごま鍋の素	...	100ml
・水	...	300ml

#### ●作り方

- ①ちんげん菜は茎に切れ目を入れ、下茹でしておく。
- ②春雨は熱湯で茹でてザルにあげ、食べやすい大きさに切っておく。
- ③鍋に坦々ごま鍋の素、水、挽き肉を入れて火にかけて挽き肉に火が通るまで煮込む。
- ④器に春雨を盛り、③をかけ、①と白髪ねぎをのせてできあがり。

#### ★体に優しいポイント★

春雨なのでカロリーを気にせず食べられます。簡単にできるので、受験生を応援するお母さんにも嬉しいメニューです。ちんげん菜は風邪予防に最適なビタミンCを豊富に含んでいます。



毎日をもっと元気に! ★1月9ページ★

## 風邪対策

副菜

気温も低く、乾燥しているので風邪が心配です。  
風邪対策に効果的な食事はありますか？



風邪の原因には、ウイルスや細菌、化学物質などがありますが、ほとんどはウイルスによって引き起こされます。ウイルスを撃退するためには『**栄養・保温・安静**』が重要になってきます。乾燥しがちなのでスープなどの汁物も食事に取り入れ、水分を補給するようにします。

今回は風邪予防に最適なビタミンCを多く含むほうれん草を使ったレシピをご紹介します。



### ◎風邪予防のための食事対策

ビタミン A・C・E

おなじみ**ビタミンA・C・E(エース)**！  
免疫力を高め、体の冷えを防ぐ働きがあります。

ビタミンエース



※ 13年11月号に詳しく掲載しています

### ◎風邪をひいてしまった時の食事対策

鼻風邪の時

鼻の粘膜を保護するビタミンAをとり、発汗・殺菌作用のあるしょうがやねぎを取り入れて体を温めます。

のど風邪の時

辛いものや味の濃いもの、といった刺激のあるものは避けます。アイスやゼリーなどのどに通りやすいもので栄養補給しましょう。ビタミンAも効果的です。

## 風邪予防にオススメメニュー

もう一品! にも最適♪

### ほうれん草のんにく炒め

Point

風邪対策

和風

簡単



101  
Kcal

塩分  
0.6g

調理  
時間  
5分

#### ●材料 (2人分)

・ほうれん草	...	100g
・ベーコン	...	20g
・にんにく	...	1かけ
・植物油	...	小さじ2
・しょうゆ	...	小さじ1
・酒	...	大さじ1
・こしょう	...	少々

#### ●作り方

- ①ほうれん草は洗い、4cm長さに切って水けをよくきる。根元は、包丁で十字に切り込みを入れておく。
- ②ベーコンは1cm角に切る。
- ③なべに油を熱し、にんにく、ベーコンを炒めて油に味を出し、ほうれん草をさっと炒める。
- ④ほうれん草を入れて強火で炒め、調味料を加える。こしょうをふって皿にとる。

#### ★体に優しいポイント★

ほうれん草とにんにくでパワーアップ! にんにくは大きめに切って香りをだしましょう。この風味が減塩にもつながります。また、ほうれん草にはビタミンや鉄が豊富に含まれています。