

～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！**

2月号では自分に合った適正な体重を、3月号では肥満対策をご紹介しましたが、今月は低栄養の予防と対策についてご紹介します。年齢を重ねても元気な毎日を送るためには、食生活や栄養を意識することが大切です。飽食の時代と呼ばれ、食べすぎばかりが目立ちますが、実は低栄養も問題となっています。まずは下のクイズに挑戦してみましょう！

**低** 栄養予防・対策 クイズ！

Q1 「低栄養」とはどんな状態のことをいうでしょう？

- A. 肥満している                      B. エネルギーやたんぱく質が足りていない  
C. 嗜好品をあまり食べない        D. 栄養バランスは良いが、エネルギーだけが足りない

Q2 低栄養は体力や免疫力にも影響がある。○？×？

- A. ○                                      B. ×

Q3 お酒の飲みすぎも低栄養の原因になる。○？×？

- A. ○                                      B. ×



◆ 答え ◆

Q1 B. エネルギーやたんぱく質が足りていない

低栄養は、食事量の不足により**エネルギー**と**たんぱく質**が足りていない状態をいいます。これらは**からだを動かしたり、維持したりするのに欠かせない栄養素**なので、不足すると生命の危険にもつながります。加齢に伴って噛む力や飲みこむ力が低下したり、食欲が減退すると、食事量の低下から低栄養を招きやすくなります。特に高齢者の方は低栄養の状態に陥らないよう、注意したいですね。

Q2 A. ○

低栄養状態になると、体力や筋力、免疫力も低下し、感染症にかかりやすくなったり、寝たきりの原因にもなることが。健康に長生きするためにも、低栄養を予防することが重要だとされています。

Q3 A. ○

お酒はカロリーはあっても他の**栄養素はほとんど含まれていません**。適度な量のお酒は食欲の増進につながりますが、飲みすぎるとかえって食欲が低下します。また、**内臓に負担をかけ、栄養素の消化吸収が悪くなる**こともあります。

知っておきたい

## 低栄養の予防と対策

### ★急激な体重の減少に注意！

体重の急激な低下は低栄養のサインです。特に75歳以上なら6ヶ月間に2~3kgの体重減少があると低栄養が疑われます。定期的に体の状態を確認しておきたいですね。

ほかにも『BMIが18.5未満』、『血清アルブミン値が3.5g/dl以下』などいくつかの項目が指標としてあります。

※ BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) の式で求められます。⇒ 詳しくは2月号をご覧ください

### ★食事環境から低栄養を予防しましょう

#### ● 低栄養の要因

- ・ 一人暮らしで食事の準備が面倒
- ・ 加齢に伴って噛む力や飲み込み力の低下や食欲の減退
- ・ 運動不足によってお腹がすきにくくなり、食事の量が減る

離れて暮らしている家族とはこまめに連絡をとりあうということも大切だね！



#### ● 食事環境を整えましょう

『食べたい』という気持ちを持てるような環境が大切です

- ・ 家族や友人と食事をする機会を設ける
- ・ 歯の治療をしておき、食べやすいお口の状態をつくっておく
- ・ からだを動かす習慣をつくり、おなかをすかせる

### ★食事内容で低栄養を予防しましょう

低栄養を予防するには、いろいろな食品をまんべんなくとることが重要です。

食欲がでないとき、たくさん食べられないときはたんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルが不足しないよう、ごはんよりもおかずを中心に食べるようにします。一般的にとりすぎが問題となる脂質ですが、あっさりとした味を好む高齢者には不足しやすい栄養素です。

#### ★ 知っ得ポイント！

少量でもエネルギーやたんぱく質をとるためには、マヨネーズや生クリームなどの比較的カロリーの高い食材や調味料を使うとよいでしょう。また、多くの栄養素を含む乳製品や卵もオススメです。脂質やコレステロールの気になる肉類ですが、高齢者はむしろ積極的にとった方が要介護リスクが減るといわれています。魚と肉をバランスよく献立に取り入れるようにしましょう。

噛みにくい、飲み込みにくい場合には、次のポイントに注意してみましょう。



- ・ ごはんやパン、麺類を煮込んでやわらかくします
- ・ 白身魚などのパサつきやすい食材はあんかけ仕立てにします
- ・ 野菜はやわらかく煮たり、ポタージュにします
- ・ 汁物は片栗粉や小麦粉でとろみをつけます
- ・ 果物は果汁がさらっとしているものはむせやすいので避けましょう

# 春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♪ ◆

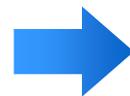
食材名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ブロッコリー	●	●	●								●	●
新玉ねぎ				●	●							
春キャベツ			●	●	●							
あさり			■	■					■			
ほたて	■	■	■	■								■
真鯛(養殖)		■	■	■								
伊予柑		★	★	★								

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。春が旬の美味しい食材をご紹介します！

## 4月オススメの魚介

### いか、あさり

今回はいか、あさりを使ったメニューをご紹介します。いかはわたまで美味しくいただくサラダをご紹介します。あさは簡単なのにオシャレな洋風メニューをご紹介します。



**主菜**

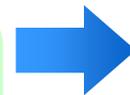
 の魚をもっと美味しく

4、5ページで紹介！

## 4月オススメの野菜

### じゃが芋、玉ねぎ

3月号に引き続き、じゃが芋、玉ねぎを使ったレシピをご紹介します。旬をたっぷり楽しめるメニューなので、試してみてくださいね！



**副菜**

 の野菜をもっと美味しく

6、7ページで紹介！

## 4月オススメのメニュー

今月のオススメは  
**11ページで紹介！**

今回は巷で人気の  
フルーツサンドイッチを  
ご紹介します♪

旬のフルーツをたっぷり使った  
フルーツサンドは喜ばれること  
間違いなし！



旬をもっと美味しく! ★4月4ページ★

今月は

い  
か



の魚をもっと美味しく

主菜



いかは刺身に煮物、焼き物、炒め物、和え物にとレパートリー豊かな食材。淡白な味わいはどんな味付けにもぴったり!ただし、皮をむきたいかは、洗わないことが原則です。水洗いすると味がおちてしまいます。注意しましょう。

### ●いかの選び方



- ・目が澄んだ黒い色のもの
- ・肉厚で身にハリがあるもの
- ・するめいかの生干しは透明感のある茶褐色のもの

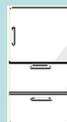
いかは時間がたつと透明感のない乳白色や、赤茶がかってきます。透明感のあるものを選びましょう。

### ●いかの保存方法

いかは脂質が少ないので酸化しにくく、冷凍しても品質が落ちにくいです。きちんと処理してある冷凍いかなら、生で食べることもできます。

安く売っていたらまとめて買って下処理をし、冷凍保存しておくのがおすすめ。

胴と足を切りはなし、ワタを除いてラップでくるみ、保存袋に入れて冷凍庫へ入れましょう。



いかにをもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

## いかのイタリア風グリル サラダ添え

Point

旬の味覚

洋風

普通



125  
Kcal

塩分  
1.9g

調理  
時間  
15分

#### ●材料 (2人分)

- ・いかの胴 ... 2杯分(200g)
- ・塩 ... 小さじ1/5
- ・こしょう ... 少々
- ・いかのわた ... 1/2杯分
- (A) {
- ・白ワイン ... 小さじ1
- ・にんにくのすりおろし ... 少々
- ・塩 ... 小さじ1/6
- ・こしょう ... 少々
- ・レタス ... 2枚
- ・ミックスリーフ ... 20g
- ・パプリカ ... 1/8個
- ・レモン ... 1/4個
- ・ディル ... 適宜

#### ●作り方

- ①いかの胴は皮をむいて開き、表面に斜めに切り目を入れ、塩、こしょうをふる。
- ②わたはスミ袋をはがし、端からしごいてポウルに絞り出し、Aを混ぜる。
- ③魚焼きグリルにいかを広げて焼く。八分通り火が通ったら②のわたを表面に塗り、もう一度さっと乾かす程度に焼く。
- ④レタスはひと口大にちぎり、ミックスリーフとともに冷水にさらし、水けをよくきる。パプリカはせん切りにする。以上を器に盛り、③のいかを食べやすい大きさに切って盛り合わせ、くし形に切ったレモンを添え、あればディルなど好みのハーブを飾る。食卓でレモンを絞りかけて食べる。

### ★体に優しいポイント★

旬の新鮮ないかを、素材をいかしてシンプルにいただく1品です。いかのわたをベースにソースをつくり、いかに塗って焼き上げるだけでうまみたっぷりのグリルが完成です。

旬をもっと美味しく! ★4月5ページ★

今月は

あさり

旬の魚をもっと美味しく

主菜



あさりのうま味は、コハク酸によるものです。あさりには特にこのコハク酸を多く含んでいるので、だしをとらなくても、あさりから出るうま味でおいしく食べられます。味噌汁を作るときは、水から入れてうま味をしっかりと出すのがコツ。ただし、冷凍あさりには、凍ったまま沸騰したお湯に入れたほうが風味よく仕上がります。

## ●あさりの選び方



## ◆殻つきのあさり

- ・殻の模様がはっきりしていて、横幅のあるもの
- ・殻をかたく閉じていて、塩水につけると水管から勢いよく水をふきだすもの

## ◆あさりのむき身

- ・ツヤがありプリプリとした弾力があるもの

## ●あさりの砂抜きの方法

あさりは砂抜きをしっかりと行うことが大切です。

3%程度の塩水につけて、常温で静かな暗いところに置いておきます。真水ではあさりがいたんでしまうので気をつけましょう。長時間砂抜きすると、あさりが死んでしまうので、2時間程度を目安にしましょう。

水500ccに対して、大さじ1の塩(15g)が目安となります。

あさりをもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

あさりとミニトマトの  
ガーリック蒸し

Point

旬の味覚

洋風

簡単

48  
Kcal塩分  
1.2g調理  
時間  
15分

## ●材料 (2人分)

- ・あさり(殻つき) ... 200g
- ・ミニトマト ... 14個(100g)
- ・にんにく ... 1かけ
- ・わかめ(戻して) ... 80g
- ・白ワイン ... 大さじ2
- ・こしょう ... 少々

## ●作り方

- ① あさりは砂抜きをし、殻をこすり合わせて洗い、水けをきる。
- ② トマトはへたを除く。にんにくは小さめの粗みじんにする。わかめはざく切りにする。
- ③ フライパンにあさりとにんにくを入れ、ワインを加えてふたをし、火にかける。あさりの口が開いたら、トマトとわかめを加えてひと煮し、仕上げにこしょうをふる。

## ★体に優しいポイント★

あさりに含まれる鉄と造血作用のあるビタミンB12の相乗効果で、貧血予防にひと役買います。ミニトマトに含まれるビタミンCは、鉄の吸収を高めます。フライパンひとつで簡単に手早く出来る一皿です。

旬をもっと美味しく！ ★4月6ページ★

今月は



の野菜をもっと美味しく

副菜

じゃが芋

日本では生のじゃが芋は一部加工用に輸入がみとめられているだけで、ほとんどが国産です。「インカのめざめ」というじゃが芋もアンデス地方の芋を日本の風土にあわせて改良されたもので、れっきとした日本育ちです。インカのめざめのほかにも様々なじゃが芋があります。味や食感が異なるので、食べ比べてみたいですね。

## ●じゃが芋のゆで方

じゃが芋をホクホクに仕上げたいときは、皮つきのままゆでるとうま味が残し、水っぽくなりません。

また、じゃが芋は芯まで熱が伝わりにくいので、水からゆっくりゆでるようにしましょう。内側と外側のゆであがるタイミングが近くなるので、美味しく仕上がります。

## じゃが芋に含まれる栄養素

ビタミンC

じゃが芋に含まれるビタミンCはでんぷん質に包まれているため、保存や過熱によって壊れにくいのが特徴的です。

他にもビタミンB1、B6などの栄養素が含まれており、『大地のりんご』とも呼ばれます。

じゃが芋をもっと美味しく！

旬の味覚を味わいましょう♪

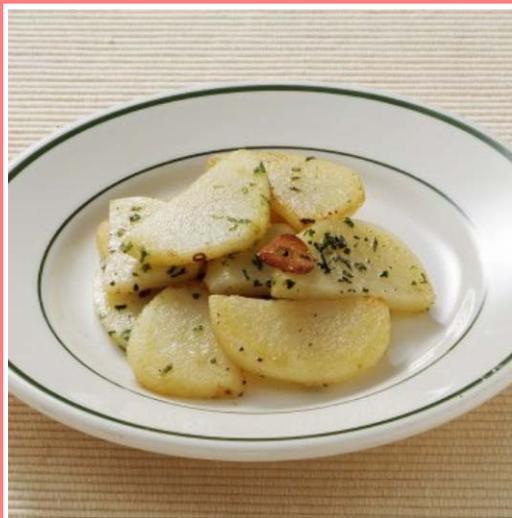
## じゃが芋バター焼き

Point

旬の味覚

洋風

簡単

83  
Kcal塩分  
0.6g調理  
時間  
10分

## ●材料（2人分）

- ・じゃが芋 … 110g
- ・にんにく … 1かけ
- ・バター … 小さじ2 1/2
- ・塩 … 小さじ1/6
- ・こしょう … 少々
- ・青じそ … 1枚

## ●作り方

- ① じゃが芋の皮をむき、3mmの輪切りにする。水で洗い、沸騰した湯で硬めにゆでる。
- ② フライパンにバターを溶かし、みじん切りにしたにんにくを炒め、じゃが芋を入れて広げ、中火で全体をよく炒める。
- ③ 塩とこしょうを振り、最後に青じそのみじん切りを振る。

## ★体に優しいポイント★

シンプル！じゃが芋は表面がカリッとするまでゆっくり焼いただけ。それでも思わず手が出るポテト料理です。じゃが芋のビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。

旬をもっと美味しく! ★4月7ページ★

今月は



の野菜をもっと美味しく

副菜

玉ねぎ

この時期に出回る新玉ねぎは、収穫したばかりのものです。新玉ねぎは水分が多く、やわらかいのが特徴で、特有の辛みもおだやかです。サラダなど、生で食べるとそのよさがより一層際立ちます。加熱調理をする際は、スピード感をもって行うと甘さと食感がキープされます。

## ●玉ねぎの冷凍保存



玉ねぎがいっぱいあるときには、輪切りやざく切りにしてから、保存パックに入れ冷凍保存しておくのが便利です。冷凍したものは水分が出やすくなっているので、炒め時間を短縮することができます。

炒めた物を冷凍しておいても便利です。

## 玉ねぎの成分ポイント

玉ねぎの香り成分

アリシン

アリシンはビタミンB1の吸収を助けてエネルギーを生成する代謝を助けます。

アリシンは涙の原因にもなります。涙を抑えるには、切る前に玉ねぎをよく冷やしておくのが効果的です。

玉ねぎをもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

## 玉ねぎのそぼろ煮

Point

旬の味覚

和風

簡単

107  
Kcal塩分  
0.9g調理  
時間  
10分

## ●材料 (2人分)

- ・玉ねぎ ... 160g
- ・さやいんげん ... 20g
- ・鶏ひき肉 ... 40g
- ・植物油 ... 小さじ1 1/2

- (A) {
- ・だし ... 3/5カップ
  - ・しょうゆ ... 小さじ2
  - ・みりん ... 小さじ1 1/3

## ●作り方

- ①玉ねぎはくし型に切る(10等分にする。)
- ②さやいんげんはゆでて斜めに切る。
- ③なべに油を熱し、ひき肉を炒める。色が変わったら①を加えて炒め、Aを加えて煮る。
- ④②を加えてひと煮し、火を止める。

## ★体に優しいポイント★

素材をさっと炒めて、ひと煮立ちさせるスピード感が甘さと食感をキープさせるコツです。少し鶏肉を入れることで、低カロリーのままごはんのおかず。

季節をもっと楽しく！ ★4月 8 ページ★

朝食を食べて今日も元気！

主菜

## 卵は万能選手！

鶏卵にはビタミンC以外の必要な栄養素が含まれているので、栄養補給には最適な食材です。

特にたんぱく質の構成成分となるアミノ酸のバランス良さが特徴です。たんぱく質は筋肉や血液をつくるのに大切な栄養素なので、育ち盛りのお子さんには嬉しい食材の1つです。

ビタミンCを補給するために、野菜や果物を使ったメニューを1品とりいれると、よりバランスが良くなります。

fried eggs



4月になり、新年度がスタートしました。毎朝朝食をきちんととり、元気に新生活をスタートさせたいですね。

朝食は生活のリズムを整えるだけではなく、脳へのエネルギー源を補給する役割もあります。夜、眠っている間も脳はエネルギーを消費しており、朝には枯渇状態となってしまっています。脳のエネルギー源は通常の状態では『ブドウ糖』が利用されます。ブドウ糖は穀類や芋類などに多く含まれていて、『主食』にあたる食事からとります。主食のほかにも、主菜や副菜から吸収された栄養素もからだのエネルギーとなり、筋肉や血液をつくるのに大切な役割をもちます。



お子さんが集中して授業に取り組めるよう、朝食をとる習慣をつけたいですね。

## 二色卵焼き

Point

朝食

和風

簡単

57  
Kcal塩分  
0.4g調理  
時間  
10分

## ●材料（4人分）

- ・卵 …… 2個
- ・砂糖 …… 大さじ1
- ・塩 …… 小さじ1/8
- ・青のり粉 …… 小さじ1/2
- ・にんじん …… 60g

- (A) {
- ・塩 …… 少々
  - ・砂糖 …… 小さじ1/6
  - ・植物油 …… 小さじ1/2

## ●作り方

- ① にんじんはラップに包み、電子レンジで1分30秒加熱する。冷めたら細かく刻んでAをまぶす。
- ② 卵は割りほぐし、砂糖と塩を混ぜ、青のりと①のにんじんを混ぜる。
- ③ 卵焼き器を熱して油を敷き、卵液を数回に分けて流し入れながら巻く。
- ④ あら熱がとれたら切り分ける。

## ★体に優しいポイント★

青のりの香りがにんじん特有の匂いをカバーするので、にんじんが苦手なお子さんにもぴったりです。にんじんに下味をつけておくと、卵全体の塩分を抑えることができます。

季節をもっと楽しく! ★4月9ページ★

## 休日はのんびりランチ

主食

いつかは食べてみたい!

## 世界の朝食

## スペイン

スペインでは1日5回の食事時間があるそう! 昼食が1日のメインとなり、夕食は21時以降とかなり遅い時間になります。そのため、朝食は軽いものが多く、コーヒーとクロワッサンかデニッシュといったものが定番だそう。ビスケットを食べることもあり、朝食用のビスケットも売られているそうです。

## 台湾

台湾の朝食は外で食べるのが主流です。手軽で安価ということが理由とのことで、朝食専門の屋台もあります。人気メニューの1つが『蛋餅(タンピン)』。これはクレープのような生地ふわふわの卵と一緒に焼いたものでお店によってはねぎなどの具材が入ります。

のんびり過ごせる休日には、ちょっと贅沢な朝食を楽しんでみませんか? 海外の朝食をご紹介します!

## メキシコ

メキシコの主食はとうもろこしの粉で作られたクレープのような『トルティーヤ』ですが、朝食にはトルティーヤと卵と一緒に食べるのが定番です。

## ロシア

ロシアの朝食は軽めで、サンドイッチと卵といった組み合わせで食べる人が多いようですが、『カーシャ』と呼ばれるおかゆを食べることもあるそうです。日本のおかゆと異なりそばの実やきび、麦などの穀物をミルクと砂糖で煮込む甘いおかゆです。

スープなのにごちそう感があるね!  
朝から贅沢だなあ♪

いくちゃん



## オニオングラチネ

Point

旬の味覚

洋風

普通

155  
Kcal塩分  
2.4g調理  
時間  
20分

## ●材料 (2人分)

- ・フランスパン ... 2切れ(60g)
- ・玉ねぎ ... 1個
- ・バター ... 10g
- ・ブイヨン ... 2個
- ・水 ... 2カップ
- ・粉チーズ ... 小さじ2

## ●作り方

- ①玉ねぎは5mm厚さの薄切りにする。
- ② フライパンにバターを熱し、玉ねぎがきつね色になるまでじっくり炒め、水とブイヨンで伸ばす。
- ③ グラタン皿にパンと玉ねぎを入れ、粉チーズをふりオープン(又はトースター)で焦げ色がつくまで焼く。

## ★体に優しいポイント★

じっくり炒めて甘くなった玉ねぎとコンソメの組み合わせは相性抜群。カリカリにしたチーズがアクセントに。玉ねぎの成分、硫化アリルは血液をサラサラにします。

季節をもっと楽しく! ★4月10ページ★

エイプリルフールを楽しもう♪

主菜

## エイプリルフールの豆知識

エイプリルフールは4月1日の午前中に罪のないウソをついても許されるという風習です。

由来ははっきりしておらず、日本に広まったのは大正時代頃といわれています。当時は直訳の『四月馬鹿』として 広がりました。日本にエイプリルフールが伝わるまでは、『不義理の日』と呼ばれ、義理を欠いている人に、手紙 などで挨拶をしてご無沙汰を詫びるための日とされていました。エイプリルフールとは全く異なる風習があったのですね!

ちなみにフランスではウソをつかれた人を『ポアッソン・ダブリル』(四月の魚)と呼びます。4月になるとあまり利口ではないサバが簡単に釣ることができることとされ、4月1日に このサバを食べさせられた人のことを『四月の魚』と呼ぶようになったことが由来になっているようで、子どもたちが魚の絵をばれないようにこっそり背中に貼るというイタズラもこの日だけは許されるそうです。

食卓にも楽しいウソを?!

## だまされて嬉しいメニュー

『なんちゃってレシピ』でエイプリルフールを楽しみましょう。たとえば高野豆腐、豆腐、厚揚げなどの大豆製品や車麩、はんぺんといった食材をお肉に見立てて使います。どの食材も味が染み込みやすくジューシーなのが『なんちゃってレシピ』のポイントです。カロリーも抑えられるのが嬉しいですね。

今回は一見普通の肉巻きに見えますが、食べてびっくり! 餃子を食べているかのような味わいを楽しめるレシピをご紹介します。意外とカロリーの高い餃子の皮を使わないので、カロリーも抑えることができます。

嬉しい驚きを楽しめる1品だね! これならだまされたいかも♪

いくちゃん



## 豚肉でキャベツ巻き

Point

旬の味覚

和風

簡単

165  
Kcal塩分  
1.5g調理  
時間  
25分

## ●材料 (2人分)

- ・豚もも赤身薄切り ... 160g
- (A) { ・しょうゆ .. 小さじ1    ・酒 .. 小さじ1
- ・しょうが汁 .. 小さじ1/4
- ・キャベツ ... 150g    ・にら ... 20g
- ・ねぎ ... 3cm
- ・塩 ... 小さじ1/6    ・こしょう ... 少々
- ・植物油 .. 小さじ1/2    ・ごま油 .. 小さじ1/2
- ・しょうゆ .. 小さじ1    ・酒 .. 小さじ1/2
- ・練りからし ... 少々

## ●作り方

- ① 豚肉はAの調味料と混ぜ合わせておく。
- ② キャベツは太めのせん切り、にらは刻み、ねぎはせん切りにし塩、こしょうと混ぜ合わせ、豚肉を2枚一組に広げ野菜を載せ巻く。
- ③ フライパンに油、ごま油を熱し、2の巻き終わりを下にして入れ焼き、蓋をし弱火で時々ころがしながら7-8分焼き、しょうゆ、酒を混ぜ合わせ入れころがしながらからめ、切り分け器に盛り練りからしを添える。

## ★体に優しいポイント★

今夜はギョーザ! でもカロリーが…。そんなお悩みを解消してくれるのがこのレシピ! キャベツのシャキシャキ、ごま油の香りが食欲をかきたてます。たっぷりのキャベツとにら、豚肉で疲労回復効果。

季節をもっと楽しく! ★4月11ページ★

## パンの日のごちそうパン

もう1品

4月12日はパンの記念日です。ご存知でしたか？  
パンの日は1958年(昭和58年)にパン食普及協会  
によって制定されました。パンのルーツは江戸時代  
までさかのぼります。ときは幕末、黒船が出没し中国  
ではアヘン戦争が起こるなど、いつ日本が戦場に化し  
てもおかしくない緊迫した状態でした。幕府は緊急防  
衛策を講じるよう、江川太郎左衛門に命じました。

江川太郎左衛門が考えたのは従来の握り飯弁当で  
は防衛できない、ということでした。戦場で米を炊くと  
火を起こすため煙が上がり、敵に居場所を伝えること  
になってしまいます。そこで、江川太郎左衛門は長崎  
のオランダ館の料理方より教えてもらったパンに着目  
します。パンは握り飯より保存性・携帯に優れ、敵前  
で火を起こさなくてもよい点に注目しました。初めて  
パンを焼いたのが1842年(天保13年)の4月12日  
でした。日本で始めて本格的にパンの製造が行われ  
た日をパンの記念日としています。

このとき焼かれたのは乾パンのようなスタイルで、日  
持ちのよい『兵糧パン』と呼ばれるものでした。

## 食パンをもっと美味しく!

食パンの保存に冷蔵庫は向きません!  
乾燥したり、固くなってしまいます。  
オススメの保存方法は常温か冷凍です。  
常温で保存する場合は、できるだけ空気に  
触れないようにします。においを吸収しや  
すいので、封があいていなくてもにおいの  
強いものと一緒に置かないようにします。

冷凍する際は、空気に触れないよう、1枚  
1枚ラップかアルミホイルに包み、保存袋  
に入れて保管します。解凍するとペシャツ  
となってしまうので、そのままトーストすると  
よいでしょう。

## フルーツサンドイッチ

Point

旬の味覚

洋風

簡単

244  
Kcal塩分  
0.4g調理  
時間  
15分

## ●材料 (2人分)

- ・食パン(12枚切り) ... 3枚
- ・りんご ... 1/4個
- ・キウイフルーツ ... 1/2個
- ・いちご ... 3個
- ・ミントの葉 ... 10枚
- ・ブルーベリー ... 10粒

- (A) { ・生クリーム ... 1/3カップ  
・砂糖 ... 大さじ1

- ・バニラエッセンス ... 少々

## ●作り方

- ①りんご、キウイフルーツ、いちごは薄切り、ミントの葉はみじん切りにする。
- ②ボウルにAを入れて泡立て器でとろっとするまで泡立てたら、①とブルーベリーを加える。
- ③食パンに2を挟み3段重ねにする。みみを切り落とし好みの形に切り分ける

## ★体に優しいポイント★

見た目も立派なケーキ! 季節のフルーツたっぷりサンド♪お好きなフルーツでも楽しんでくださいね。季節の果物を大きめにカットすることで、ビタミンがたっぷりとれます。

## 季節をもっと楽しく! ★4月12ページ★

春爛漫

## お弁当を持ってかけよう part1

副菜

## お 弁当作りのポイント

★ お弁当をつめる順番に注意!  
ごはんなどの一番分量の多いものからつめると、ほかのものがつめやすくなります。このときふんわりつめるのがポイントです。ただし、料理が動かないようにしっかりつめましょう。

★ 汁けに注意! しっかり水けを抑えましょう  
汁けが残っていると、まわりのおかずやご飯までが傷みやすくなります。汁もの場合、鍋を煮立てて煮汁をとばす、片栗粉や卵でとじる、などの工夫をしてみましょう。

★ しっかりと火を通しましょう!  
お弁当は通常常温で持ち歩くので、しっかりと火を通しましょう。



旬の食材を使ったお弁当は、  
風情があるね!

いくちゃん

## お弁当のオススメ食材

お弁当の悩みの種を解決してくれる頼もしい食品をいくつかご紹介します。

## ★ 焼き麩・おぼろこんぶ・わかめ

煮物や和え物に加えておくと、余分な汁を吸ってくれます。汁の出そうな料理のそばに詰めておくだけでも効果的。わかめの中でも塩蔵わかめは汁けを吸って溶ける心配がありますが、**カットわかめ**はもどさずそのまま煮物や和え物に入れることができます。汁けを吸ってやわらかくなるので、**手間なし&汁にじみ防止**にとっても便利です。

## ★ 寒天

お弁当にデザートが入っていると嬉しいですね。そんなときにオススメなのは**寒天**です。寒天の特徴は、室温でも固まり、溶かすには沸騰させて煮溶かす必要があるということ。そのため、寒天ゼリーを日中に持ち歩いても溶けにくいのです。

## たけのこわかめの煮物

Point

旬の味覚

和風

簡単

24  
Kcal塩分  
0.8g調理  
時間  
5分

## ●材料 (1人分)

・ゆでたけのこ … 40g  
・カットわかめ … ひとつまみ

(A) {  
・だし … 1/4カップ  
・酒 … 小さじ1  
・砂糖 … 小さじ1/3  
・しょうゆ … 小さじ2/3

## ●作り方

- ① たけのこはくし形に切る。
- ② わかめは一口大に切り、なべにAを合わせて煮立て、たけのこを入れて煮る。
- ③ たけのこの味がなじんだらわかめを加え、汁けがなくなるまで煮る。

カットわかめではなく、塩蔵わかめを使う場合は、水で戻して20gを用意する。

## ★体に優しいポイント★

弁当用では、カットわかめを戻さずに使い、煮汁をしっかり吸わせて使います。これでごはんが煮汁を吸ってしまうなどのトラブルも回避。わかめに煮汁を吸わせると、少ない煮汁でもしっかり味がつきます。

季節をもっと楽しく! ★4月13ページ★

春爛漫

お弁当を持ってかけよう part2

副菜

旬のセロリをもっと美味しく!

肝心要!

セロリの筋を上手にとってもっと美味しく!

美味しいセロリの選び方

- ・筋張って、表面のでこぼこがはっきりしているもの
- ・茎は平たいものより、内側のくぼみが狭いもの
- ・葉は濃い緑で黄ばみがなく、茎はきれいな黄緑や白のもの

美味しいセロリの保存方法

葉つきのままで葉が水分を吸収するため、茎にスが入ってしまいます。買ってきたらすぐに茎と葉を分けておきます。

茎の部分はぬらした新聞紙などに包んで、冷蔵庫で立てて保存しましょう。しんなりしてきたら、水につけて水分を与えたとしゃんとします。

セロリを美味しくいただくために欠かせないポイントの1つが筋とり。生食はもちろん、煮込み料理に使うときも、表面のかたい筋はとったほうが口当たりがよくなります。

包丁で切り込みをいれたら、切り口に包丁を当て、手前に引きはがすようにしてとりましょう。ピーラーを使うと簡単で便利です。

薄切りや斜めに切る場合は、筋を切るのとる必要はありません。

今回はお弁当にもピッタリのきんぴらメニューをご紹介します!



## セロリのきんぴら

Point

旬の味覚

和風

簡単

68  
Kcal塩分  
1.3g調理  
時間  
10分

## ●材料 (2人分)

- ・セロリ … 1本
- ・ごま油 … 小さじ2

- (A) {
- ・赤とうがらしの輪切り … 1/2本
  - ・酒 … 大さじ1
  - ・しょうゆ … 大さじ1
  - ・みりん … 小さじ1

## ●作り方

- ①セロリの茎は縦4つ割りにしてから斜め細切りにし、葉はざく切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、①を炒める。Aを加え、汁けがなくなるまで炒める。

## ★体に優しいポイント★

セロリの葉には茎の2倍近いβ-カロテンが含まれているので、無駄なく使い切りましょう! ごま油の風味をいかしてうす味に仕上げます。

季節をもっと楽しく! ★4月14ページ★

## カロリーオフのすすめ

副菜

春休みのんびりしてたら体重が・・・  
健康診断も控えているし、食生活を改めて  
見直さなきゃいけないなあ・・・



いくちゃん

だんだんと薄着の季節になってくるので、体重を  
気にされる方もいらっしゃるのではないでしょう

今回は普段の食事のできるカロリーを抑えるための  
ポイントをご紹介します。カロリーが低いきのこ  
類や海藻類、野菜を使った副菜や汁物などの  
メニューをプラスすることでボリュームアップに  
つながり、おなかの満足感にもつながります。

ただし、無理なダイエットは必要な栄養素がい  
体になる可能性もあるのでバランスのよ  
い食事を心がけたいですね!



## カロリーを抑えるためのPOINT

★ 油を使ったメニューは献立の中に1品までとする

油は少量でも高カロリーなので、何品も取り入れる  
とカロリーオーバーになりがちです。炒め物などの  
油を使ったメニューは1品に抑えます。

★ 味付けは控えめにする

塩分のとり過ぎを防ぐという目的もありますが、  
味付けが濃いとごはんがすすみ食べすぎを招く  
可能性があります。

レモン汁などの柑橘やスパイス、香草を活用すると  
塩分を抑えながら満足度を高めることができます。

## わかめとささ身の和え物

Point

旬の味覚

和風

簡単

98  
Kcal塩分  
1.1g調理  
時間  
10分

## ●材料 (2人分)

- ・わかめ(もどして) ... 30g  
  ・しょうゆ ... 少々
- ・ささ身 ... 60g  
  ・酒 ... 大さじ1/2
- ・ごま入りドレッシング ... 大さじ2

## ●作り方

- ① わかめはざく切りにし、しょうゆをふりかける。
- ② ささ身に酒をかけ、電子レンジ(500W)で酒蒸しにし細かく裂いておく。
- ③ ①、②、ごま入りドレッシングと混ぜ合わせる。

## ★体に優しいポイント★

ささ身とわかめの、低カロリー食材同士の組み  
合わせで減量中でも安心! ごま入りドレッシングが  
淡泊なささ身にコクを出しています

季節をもっと楽しく! ★4月15ページ★

## 魅惑のバナナ

もう1品

## ◆ バナナは優秀なエネルギー源

バナナには、でんぷんやショ糖、果糖、ブドウ糖などエネルギーになる速さが異なる糖質が含まれており、**即効性**や**持続性**を併せ持つ**優れたエネルギー源**といえます。

ほかにもお腹の調子を整える食物繊維やカリウム、マグネシウムなどのミネラルが含まれています。

## ◆ 実の変色を防ぐ方法

実が茶色く変色してしまうのは褐変と呼ばれる現象で、バナナのポリフェノール類と酵素が空気(酸素)と反応して起こります。食べても問題はありません。褐変を防ぐには、**レモン汁**や**酢**をふりかける、**砂糖水**にくぐらせる、**ヨーグルト**で和える、といった方法があります。

## ◆ バナナの食べごろ

バナナは未熟のまま収穫し、追熟させる果物。食べごろのものが店頭に並んでいるとは限らないので、食べごろを見極めて、よりおいしくいただきますよう。

食べごろは、皮全体がきれいな黄色になってから、皮に茶色(黒)い斑点が出ているくらいまで。この斑点は「**シュガースポット**」と呼ばれ、果肉が熟したしるしです。きれいな黄色のバナナはさっぱりした甘さ、シュガースポットが出ているバナナは**甘みが増し、栄養価もアップ**することが知られています。

今回はバナナを使った簡単デザートをご紹介します!



## バナナのキャラメルソテー

Point

旬の味覚

洋風

簡単

195  
Kcal塩分  
0.2g調理  
時間  
15分

## ●材料 (2人分)

- ・バナナ … 2本
- ・グラニュー糖 … 大さじ1 1/3
- ・バター … 小さじ1
- ・プレーンヨーグルト … 1カップ

## ●作り方

- ①プレーンヨーグルトはペーパータオルの上に置き、水きりしておく。
- ②バナナは乱切り。
- ③小さめのフライパンにグラニュー糖を入れ、きつね色になるまで時々混ぜながらキャラメルを作る。そこへバター、バナナを加えサッと炒め合わせ、器にヨーグルトと一緒に盛り合わせる。

## ★体に優しいポイント★

超簡単! 超安価! 美味しいデザートです♪  
バナナのカリウムが塩分を排出します。ヨーグルトを添えてカルシウムも補給します。

季節をもっと楽しく! ★4月16ページ★

## お腹すっきり!

もう1品

美味しいものをたくさん食べたいけど、便秘でお腹がぼっこり…。便秘対策にどんな方法があるのかな?



いくちゃん

## おなかに嬉しい栄養素と食品

## 食物繊維

- ・腸内環境の改善に關与します  
食物繊維を多く含む食材  
⇒野菜、果物、芋類、海藻類 など

## 乳酸菌

- ・腸内環境の改善をし、有害菌を抑えます  
乳酸菌を含む食材  
⇒ヨーグルト、チーズ、キムチなど

## ガスの発生しやすい食品

- ・腸内で発酵してガスを発生し、腸を刺激して排便を促進します  
ガスが発生しやすい食材  
⇒芋類、かぼちゃ、栗、豆 など

便秘とは便の水分が少なくかたい状態で、排便に苦痛や困難を伴う場合をいいます。日本人に多い『弛緩性便秘』は大腸の筋肉の緊張が低下したり、運動不足により排便機能が低下することによっておこります。この不快な便秘を改善するには、日々の食生活の改善と運動が大切になります。

特に朝は排便の反射が盛んなときなので、朝食は必ず食べ、排便を促すようにしましょう。今回は、おなかに嬉しい栄養素や食品をご紹介します。

バナナの  
ヨーグルトシャーベット

Point

旬の味覚

洋風

簡単

99  
Kcal塩分  
0.1g調理  
時間  
10分

## ●材料 (4人分)

- ・プレーンヨーグルト … 3/4カップ
- ・バナナ … 1本
- ・レモン汁 … 小さじ1
- ・低カロリー甘味料 … 大さじ1
- ・スライスアーモンド … 5g

## ●作り方

- ①バナナは皮をむいて筋を除いてつぶし、レモン汁、低カロリー甘味料、ヨーグルトの順に加えてよく混ぜ合わせる。
- ②金属製のポウルに入れてアルミホイルをかけて冷凍庫に入れて冷やし固める。
- ③表面がかたまるつど、とり出して全体に混ぜて空気を含ませる。
- ④アーモンドは油を敷かないフライパンに入れてきつね色になるまでから炒りして冷ます。
- ⑤器にシャーベットを盛り分け、④を散らす。

## ★体に優しいポイント★

ヨーグルトの魅力はなんといってもまろやかな酸味。低脂肪でもまろやか&さわやかなヘルシースイーツで元気をもらいましょう。ヨーグルトの乳酸菌とバナナのオリゴ糖がお腹の調子を整えます。

季節をもっと楽しく！★4月17ページ★

## 乾物を使いこなそう！

— わかめ 編 —

主食



いくちゃん

切り干し大根と昆布の使い方の次は、わかめを使いこなせるようになりたいな。わかめの種類や使い方を教えて！

切り干し大根は2月号  
昆布は3月号をご覧ください。

## わかめの加工の種類

- ◆ 乾燥(素干)わかめ …… 海から採取して、そのまま乾燥させたもの。磯の香りが強いのが特徴です。戻すときはたっぷりの水で戻します。長い間水に漬け過ぎると、ぬめり出て色も悪くなるので、やわらかく戻ったら水から出します。
- ◆ 塩蔵わかめ …… 海から採取したものを湯通しして冷やし、塩をまぶして脱水を行ったもの。料理に使うときは、塩気が抜けるまで湯または水で5~6回洗ってから使用します。
- ◆ カットわかめ …… 主に塩蔵わかめを水洗いして乾燥させたものです。そのまま塩抜きせず使えて便利！水につけて戻すと約12倍に増えます。そのまま汁物にいれたり戻して和え物などに使います。

今回はわかめを使った混ぜごはんを紹介します！試してみてくださいね♪



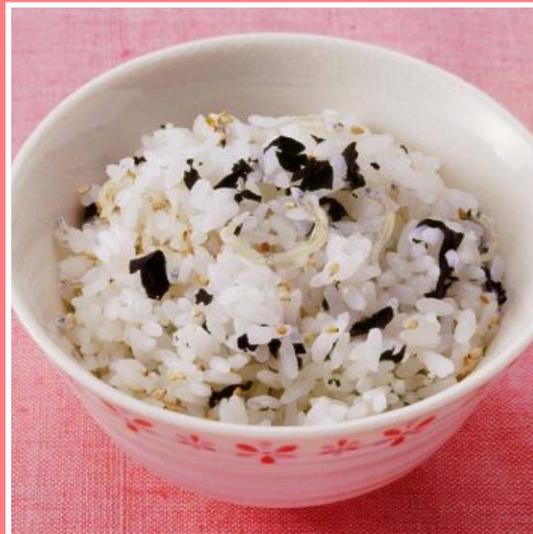
## わかめじゃこごはん

Point

旬の味覚

和風

簡単

274  
Kcal塩分  
0.9g調理  
時間  
5分

## ●材料 (2人分)

- ・ごはん …… 300g
- ・乾燥わかめ(素干し) …… 2g
- ・ちりめんじゃこ …… 10g
- ・白いりごま …… 小さじ1 1/3
- ・塩 …… 小さじ1/5

## ●作り方

- ①わかめは小さく切って、なべに入れ、空焼きしてぱりっとさせ、冷まして細かくほぐす。
- ②ちりめんじゃこは熱湯をかける。
- ③ごまは炒る。
- ④熱いごはんには塩、①~③を入れてさっくり混ぜる。

## ★体に優しいポイント★

相性良しのわかめとじゃこで、いつものごはんがミネラルアップ！手づくりだから、塩分のとり過ぎの心配はいりません。じゃこに熱湯をかけることで、余分な塩分と臭みをとります。