

- vol.11 **お弁当を持って出かけよう！**
「お出かけ弁当」／「子どものおにぎり」
- vol.12 **疲れにつくい体をつくる!!**
「鶏肉と野菜のピリ辛炒め」／「豚しゃぶ肉とゴーヤの梅サラダ」
- vol.13 **骨粗しょう症を予防しよう！**
「生姜とはちみつのブラマンジェ」／「ヘルシーマフィン」
- vol.14 **胃腸の調子、皆さんはいかがですか？**
「焼ききのこのおろし和え」／「鯛のかぶら蒸し 生姜あんかけ」／「フルーツヨーグルト」
- vol.15 **「地産地消」で健康の輪を広げよう！**
「鰻ときゅうりの茶巾ずし」／「細巻きずし」
- vol.16 **暑い夏を乗り切る食生活。**
「夏に負けないスタミナそうめん」／「アボカドの生春巻き」
- vol.17 **実りの秋！食欲の秋！フルーツの秋！**
「黒ごませんべい」／「桃とキウイのロールケーキ」
- vol.18 **“物言わぬ臓器” 肝臓を守ろう！**
「和野菜と鶏ささみのごまヨーグルトあえ」／「豚肉と季節の野菜ロール」
- vol.19 **野菜のスピードクッキング!!**
「キャロットサラダ」／「ゆず風味のバーニャカウダ」／「ザワークラウト」
- vol.20 **夏もおいしく食べよう!!**
「夏のさっぱり豚丼」／「夏野菜カレー」

ヘルシーごはん

食べてみいや! 味てみいや!!

お弁当を持って出かけよう!



だし巻きたまご

材料

- 卵…………… 1/2個
- 薄口しょうゆ…………… 2cc
- だし汁…………… 少々
- ねぎ…………… 少々
- にんじん…………… 5g
- 油…………… 少々

作り方

- ① 卵をとき、Aで味を付ける。
- ② 小口に切ったねぎと、せん切りにしたにんじんを①に混ぜ、だし巻きにする。

アスパラのチーズのり巻き

材料

- アスパラガス…………… 40g
- 塩…………… 少々
- しょうゆ…………… 少々
- 焼のり…………… 1/2枚
- スライスチーズ…………… 1枚
- かつおぶし…………… 少々

作り方

- ① アスパラガスは塩ゆでした後、しょうゆをふっておく。
- ② 焼のりの上にスライスチーズをのせ、かつおぶしをふった後、①をのせて巻く。
- ③ しばらくなじませた後、切る。



エネルギー 687kcal たんぱく質 27.8g 塩分 3g

春はお弁当を持って出かけたい季節です。今回は行楽弁当と子どもが大好きなキャラおにぎりが、食べる人の顔を思い浮かべながら、少しだけ手間を掛けて作ってみたいでしょう。「おいしそう!」この言葉を聞くと幸せを感じます。お弁当はふたを開けた時、まず目に飛び込んでくるのが「彩り」です。この彩りがきれいなことで、自然と栄養バランスも整ってきます。さらに、自分にとって望ましい食事量や栄養バランスの目安を、お弁当箱の大きさや詰め方によって調整することができます。栄養のバランスは「主食・主菜・副菜」を意識することから始まります。

4月は新しいスタートの季節。バランスの取れたおいしいお弁当を持って、行楽に出かけましょう。

お花見や春の行楽におすすめ!

お出かけ弁当

たけのこの味付けおにぎり

材料

- ごはん…………… 180g
- たけのこ…………… 50g
- 油揚げ…………… 1/4枚
- A だし汁、しょうゆ、砂糖… 少々

作り方

- ① たけのこをゆでて、薄切りにする。
- ② 油揚げと①をAで味付けをする。
- ③ 温かいごはん①と②を混ぜ、おにぎりにする。

さわらの照りごま焼

材料

- さわら…………… 40g
- 濃口しょうゆ…………… 小さじ1
- みりん…………… 小さじ1
- いりごま…………… 少々
- 青しそ…………… 1枚

作り方

- ① さわらをAでつけ込む。
- ② 汁気をきり、両面にいりごまをまぶし、フライパンで焼く。

カラーピーマンの味噌マヨネーズあえ

材料

- カラーピーマン…………… 40g
- 味噌…………… 少々
- マヨネーズ…………… 小さじ1

作り方

- ① カラーピーマンを縦に切り、ゆでる。
- ② 味噌とマヨネーズをあえる。

ドキドキ! ワクワク! キャラおにぎり



ひよこ 作り方

- ① ゆでたウズラの卵をコンソメとカレー粉のスープで煮、色を付ける。
- ② のりとチーズで顔を作る。

ウズラの卵は、めんつゆやウメ酢につけるとかわいい色が付きます。

まめゴマ 作り方



- ① ごはんにサケフレーク、またはたらこフレークを混ぜ、色を付ける。
- ② ソーセージでほおを作る。
- ③ ロースハムを縦に切り、カイワレ菜をのせ、くるくる巻いてスパゲティの麺(乾燥したもの)で止め、帽子を作る。
- ④ スライスチーズで鼻を作る。
- ⑤ のりで目と鼻の形を作る。

リラックマ 作り方



- ① ごはんにめんつゆをかけ、味と色を付ける。
- ② 顔と耳のおにぎりを作る。
- ③ スライスチーズを○で型抜きし、耳と鼻を作る(耳は○を半分に切る)。
- ④ 短く切ったスパゲティの麺(乾燥したもの)を使い、顔と耳の形が崩れないよう、おにぎりの中に差し込んでつなぐ。
- ⑤ のりで目と鼻の形を作る。

クマウイナー 作り方



- ① ソーセージをゆで、半分に切る。
- ② 端の丸い方に切り目を入れ、ウイナーで耳を作り、差し込む。
- ③ スライスチーズで鼻を作る。
- ④ のりで目と鼻の形を作る。

子どものお弁当づくりのポイント

- 最初は食べやすいものを 慣れるまでは、食べ慣れたものを食べやすい形で食べられる量を詰めましょう。慣れてきたら、かわいらしく飾ったり、苦手なものを少しずつ入れてみましょう。
- 主食・主菜・副菜をバランス良く! ごはんやパン、めん類などの主食、魚や肉などのたんぱく質食品を使った主菜、野菜を中心とした副菜の3つを「3:1:2」の割合で詰めると良いでしょう。
- 詰め方の工夫で味移りや片寄りを予防 仕切りやミニカップなどを使って、できるだけすき間なく詰めるようにしましょう。
- さらに気を付けてほしいこと!
 - ★ 赤・黄・緑(黒)のおかずを加えると、見た目もきれいで、食欲も出る。
 - ★ 食中毒予防のためにも、火を通したおかずを入れる。
 - ★ ごはん、おかずは冷めてから詰める。

3・1・2弁当箱法

5つのルールに従って弁当箱に詰めることで、1食単位の食事量とバランスを適正にする手法で、足立己幸女子栄養大学名誉教授と針谷順子高知大学教授によって考案されたものです。

- ルール1 ● 自分に合ったサイズの弁当箱を選ぶ。
- ルール2 ● 料理が動かないようにしっかり詰める。
- ルール3 ● 料理の組み合わせは「主食3・主菜1・副菜2」の表面積比に。
- ルール4 ● 同じ調理法のおかずを重ねない。
- ルール5 ● 何よりも大切なことは、おいしそうで、きれいなこと。

3・1・2 弁当箱法



(参考書籍) 「3・1・2弁当箱ダイエット法」 足立己幸・針谷順子共著 / 群羊社

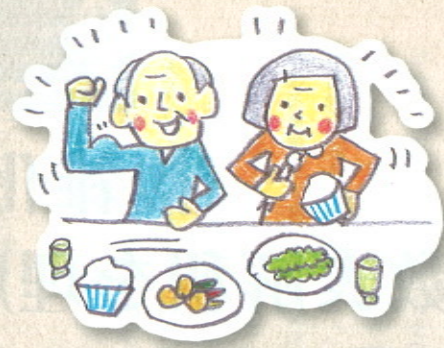


にしもりみえ 西森美恵

管理栄養士であり、「高知県在宅保健活動者なでこの会」副会長をはじめ、食育を考える地域活動栄養士の会「トマトの会」代表などを務める。食育を通じて、おいしく楽しく健康的な食生活の実践をめざし、地域に密着した栄養相談・料理講習会・講話などの活動を行っている。

ヘルシーごはん

食べてみいや! 味てみいや!!



疲れにくい
体をつくる!!

「何だか、このごろ疲れやすくなって……」。

夏になると外の暑さと冷房で冷えた室内との行き来から体調を崩し、ついこんな言葉が出てしまいます。食事もさっぱりしたものがおいしいのですが、冷たいものばかり食べていると、ますます食欲がなくなってしまう。これでは十分な栄養が取れないため疲れやすくなり、胃腸の調子が崩れてしまう原因となります。暑くなるのとどが渴くため、冷蔵庫の冷たい飲み物ばかりに手が伸びがちですが、温かいお茶を飲むこともお勧めです。

夏バテ対策は、「3食しっかり取ること」「水分を上手に取ること」「体を動かすこと」「休養や睡眠をしっかり取ること」が大切です。基本的なことなのですが、意識していないと乱れがちになり、体調を崩してしまうので、注意したいものです。

エネルギー 279kcal たんぱく質 16.2g 塩分 2.4g (1人分)

鶏肉と野菜の ピリ辛炒め

ちょっぴりピリ辛で
夏バテ解消!

- 作り方**
- 鶏もも肉は一口大のそぎ切りにする。
 - ①には3~4cmに切り、ピーマンとパプリカは種を取り除いた後、せん切りにしておく。
 - にんにくとしょうがをおろしがねですりおろす。
 - フライパンにごま油(大さじ1/2)を入れて、②ともやしを炒め、火がとおったら取り出しておく。
 - 残りのごま油をフライパンに入れ、鶏もも肉を焼き色が付くまで炒めた後、Aを入れ、調味料が絡んだら鶏もも肉を取り出す。
 - ⑤のフライパンに④の野菜を入れて調味料を絡め、鶏もも肉と一緒に盛り付ける。

材料 (2人分)

- 鶏もも肉…………… 160g
- にら…………… 1/2束
- ピーマン…………… 1個
- パプリカ(赤・黄) …… 各1/2個
- もやし…………… 1/2袋
- にんにく…………… 1/2片
- しょうが…………… 1/2片
- ごま油…………… 大さじ1
- 豆板醤…………… 小さじ1/2
- しょうゆ…………… 大さじ1・1/2
- みりん…………… 大さじ1
- さとう…………… 大さじ1/2

夏バテ対策にお勧めの料理。キノコなどを入れてもおいしいですよ。



豚しゃぶ肉と ゴーヤの 梅サラダ

これからの暑い
夏にピッタリ

夏野菜の定番「ゴーヤ」を使っておいしく手軽にできる料理です。ゴーヤのほろ苦さとシャキシャキした食感はやみつきになる味わい。ビタミンCが豊富なゴーヤで、夏バテを解消しましょう。

エネルギー 141kcal たんぱく質 10.8g 塩分 0.9g (1人分)



あま〜い梅ドレッシングとほろ苦いゴーヤが見事にマッチ。シャキシャキした食感が食をそそります!

材料 (2人分)

- 豚しゃぶ肉…………… 100g
- ゴーヤ…………… 1/2本
- 玉ねぎ…………… 80g
- 梅干し…………… 2個
- ポン酢…………… 小さじ2
- さとう…………… 少々
- ごま油…………… 少々

作り方

- 豚しゃぶ肉をゆで、冷水に取り出した後、水気をきる。
- ゴーヤを縦半分切り、スプーンなどで種を取って半月切りにする。
- 鍋にお湯を入れて沸かし、②のゴーヤをさっとゆでた後、水に取り出して冷やしておく。
- 玉ねぎを半分切って薄切りにし、水にさらした後、水気をきっておく。
- 梅干しの種を取り除いて細かくたたき、梅肉を作る。
- ポン酢、梅肉、さとう、ごま油少々を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- 豚しゃぶ肉、ゴーヤ、玉ねぎを混ぜ合わせて器に盛り、ドレッシングをかける。

疲れたときの食事

- 香辛料など刺激のある食材で食欲増進。
- 免疫力がアップする抗酸化作用のある野菜や果物、キノコを使った食事を取る。
- 疲労のタイプに合わせた栄養補給が回復の決め手。
- ★**筋肉疲労**……筋肉を修復する「たんぱく質」やエネルギー代謝に必要な「ビタミンB1」、老廃物を除去する「クエン酸」を取る。
- ★**精神的な疲れやストレス**……大脳の働きを活発にする「糖質」や抗ストレスホルモンの生成に必要な「ビタミンC」、だるさやイライラを鎮める「カルシウム」を取る。
- ★**眼精疲労**……目の働きを正常に保つ「ビタミンA」や目の疲れを回復する「ビタミンB2」を取る。

【ゴーヤの栄養成分】

抗酸化力・疲労回復効果のある「ビタミンC」が豊富で、1本のゴーヤにレモン2個分のビタミンCが含まれています。ビタミンCは熱に弱いですが、ゴーヤに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくく、たんぱく質とビタミンB1が豊富な豚肉と組み合わせた「ゴーヤチャンプル」は、夏バテ解消に効果的です。



【ピーマン・パプリカの栄養成分】

ピーマン・パプリカには、体内でビタミンAになるβカロチン・ビタミンC・ビタミンEやミネラル、食物繊維などが豊富に含まれています。ピーマンに含まれるビタミンCも熱に強く、緑ピーマンの100g当たりの含有量はレモンとほぼ同等。赤ピーマンでは、レモン2個分が含まれています。



にしもりみえ
西森美恵
管理栄養士であり、「高知県在宅保健活動者なでこの会」副会長をはじめ、食育を考える地域活動栄養士の会「トマトの会」代表などを務める。食育を通じて、おいしく楽しく健康的な食生活の実践をめざし、地域に密着した栄養相談・料理講習会・講話などの活動を行っている。

ヘルシーごはん

食べてみいや!
味てみいや!!



骨粗しょう症を
予防しよう!

高齢期の女性に多いのが「骨粗しょう症」です。骨密度は年齢を重ねるにつれて減少しますが、特に更年期を過ぎた女性は、女性ホルモンの減少により、急激に骨粗しょう症になりやすくなります。また、寝たきりとなる主な原因として多いのが「転倒による骨折」です。

丈夫な骨をつくるには①カルシウムを多く含む食品を摂取する②運動することで骨に刺激を与える③閉じこもりがちにならず日光に当たる—といった生活習慣がポイントです。強い骨をつくり、骨粗しょう症や転倒による骨折を予防するためにも、カルシウムを十分に摂取するとともに、吸収を促す栄養素(ビタミンDやKなど)を食事に取り入れることが大切です。

高齢になると小食になったり、好きな物ばかり食べてしまう傾向がありますが、意識してしっかり食べることで骨密度を保つことができます。
今回は、カルシウムを多く含む乳製品を使った秋のスイーツをご紹介します。



材料 (8個)

- サラダ油..... 15g
- はちみつ..... 10g
- 卵..... 1個
- 牛乳..... 150cc
- 絹ごし豆腐..... 70g
- おから..... 50g
- ホットケーキミックス... 200g
- くるみ..... 2g



くるみのほかに、カルシウムをたっぷり含んだゴマを使ってもおいしいですよ。

ヘルシーマフィン

エネルギー 166kcal たんぱく質 4.8g カルシウム 104mg (1個)

外はかりり!
中はフワフワ!!

栄養たっぷりのおからを使ったヘルシーなふわふわマフィン。日本茶はもちろん、コーヒーや紅茶にも合います。作り方も簡単! 今日のおやつの一品にいかがでしょう。

作り方

- ① ボールにサラダ油、はちみつ、卵、牛乳を入れて混ぜ合わせる。
- ② 絹ごし豆腐を崩しながら①に入れ、さらにおからを加えて、よく混ぜ合わせる。
- ③ ②にホットケーキミックスを入れて混ぜ、生地をなじませる。
- ④ アルミカップなどに生地を入れ、上にくるみをのせる。
- ⑤ 180度のオーブンで12分間焼く。



にしもりみえ 西森美恵

管理栄養士であり、「高知県在宅健康活動者なでしこの会」副会長をはじめ、食育を考える地域活動栄養士の会「トマトの会」代表などを務める。食育を通じて、おいしく楽しく健康的な食生活の実践をめざし、地域に密着した栄養相談・料理講習会・講話などの活動を行っている。

ロコモティブシンドロームってご存知ですか?

近ごろ、骨粗しょう症と併せて転倒の原因でよく聞くのが「ロコモ」(ロコモティブシンドローム「運動器症候群」)です。ロコモは、「骨」「関節と椎間板」「筋肉と神経活動」の働きの低下から始まります。「ひざや腰が痛い」「ひどくなると歩けない」...こんな症状に心当たりはありませんか!? 骨を丈夫に保ち、それを支えている筋肉を鍛えて、関節の軟骨や椎間板にかかる衝撃を和らげることが大切です。

●ロコモ予防の食事●

- カルシウム...牛乳など
- ビタミンD
(カルシウムの吸収を高める)
...魚介類、干し椎茸など
- ビタミンK (骨の質を高める)
...小松菜、納豆、にらなど

ロコモ予防のために、意識したバランスの良い食事を心掛けましょう!

栄養たっぷり! 生姜の成分

- ★ジンゲロン...辛味の成分で、強い殺菌作用があります。さらに、体を温めて血行を良くする働きもあり、風邪のひき始めや冷え性に有効とされています。
- ★ショウガオール...香りの成分で、抗酸化作用があります。生姜焼きなどの肉料理に使うと味を引き立てるだけでなく、肉を軟らかくする作用もあり、脂肪の吸収を助けてくれます。



とろ〜り広がる
癒やしのスイーツ

生姜とはちみつの
ブラマンジェ

スイーツのおいしい季節。カルシウムたっぷりの甘いブラマンジェはいかがでしょう。生姜の風味と甘いのはちみつが見事にマッチ。まろやかな口当たりとほのかに香るミントが何とも言えません。

作り方

- ① 大きじ2の水にゼラチンを入れ、戻しておく。
- ② 牛乳とはちみつを鍋に入れ、火にかけて混ぜ合わせる(約80度で沸騰はさせない)。
- ③ ②に①のゼラチンを入れ、溶けたら生姜のしぼり汁を入れて、さらに混ぜる。
- ④ ボールで生クリームを6分立てに泡立て、③と混ぜ合わせたら、プリン型などの容器に入れて、冷蔵庫で冷やして固める。
- ⑤ 容器から取り出し、生姜のはちみつ漬けを上のにせ、ミントを添える。



スイーツの秋! いろいろなフルーツを添えて楽しめますよ。

エネルギー 265kcal たんぱく質 3.0g カルシウム 69mg (1個)

材料 (5個)

- はちみつ..... 10~15g
- 水..... 大きじ2
- ゼラチン..... 5g
- 牛乳..... 200cc
- 生姜汁..... 小さじ1~2
- 生クリーム..... 200cc
- ミント..... 少々



ヘルシーごはん

食べてみいや! 味てみいや!!

胃腸の調子、皆さんは
いかがですか?

- 腸を元気にする5カ条
1. バランスの良い食生活
 2. 食事時間は規則的に
 3. 適量の水分摂取
 4. 運動の習慣をつける
 5. ストレスと上手に付き合う

最近増えている 「過敏性腸症候群」

腸は脳に次いで2番目に神経細胞が集中しているため、緊張が続いたり、ストレスを受けたりすると、おなかが痛くなることがあります。いつも食事のたびに働いてくれているのですが、腸と脳は血管でつながっているため、脳がストレスを受けると腸が影響を受け、下痢や便秘を引き起こします。この症状を「過敏性腸症候群」といいます。

毎日の食事を意識し、 元気の腸を保とう!

【かぶ】
白い部分には、消化酵素「ジアスターゼ」のほか、ビタミンCや食物繊維も豊富に含まれ、下痢や便秘、胃もたれに効果があります。葉の部分にはカルシウムや鉄など、ミネラル成分も豊富なので、葉も利用しましょう。

【ヨーグルト】
牛乳より消化吸収が良く、整腸作用を促してくれます。また、乳酸菌は腸内でビフィズス菌などの善玉菌を増やし、腸内環境を整えます。

【きのこ】
低エネルギーだけでなく、ビタミンB群や食物繊維のほか、免疫力を高めてがんを予防するβグルカンが含まれています。



さっぱり!ヘルシー!うまみしっかり! 焼ききのこの おろし和え

きのこのうまみがギュッと詰まった料理。
さっぱりした大根おろしとしょうゆの風味が食欲をそそります。
コリコリしたきのこの食感が何ともいえません。

- ◎材料(4人分)**
- しめじ……………1パック
 - しいたけ……………100g
 - エリンギ……………1パック
 - しょうゆ……………大さじ1
 - 大根(おろし)……………200g
 - カイワレ菜……………10g
 - のり……………適宜
- ◎作り方**
- 1 しめじを小房に分ける。
 - 2 しいたけの石づきを取って1cm幅に切り、エリンギは2cmの長さに切る。
 - 3 オープンスターにアルミホイルを敷き、①②を並べて3分間焼いた後、しょうゆで味を調える。
 - 4 大根をおろし、軽く水気をきる。
 - 5 きのこと大根おろしを和えて器に盛り、カイワレ菜とのりを添える。

1人分 エネルギー 10kcal たんぱく質 3.4g 塩分 0.7g

◎メモ
きのこは焼くことでおいしさが凝縮されます。
ポン酢やユズなどをかけてもおいしく召し上がれますよ。

かぶの白さを雪に見立てた冬のあったか料理

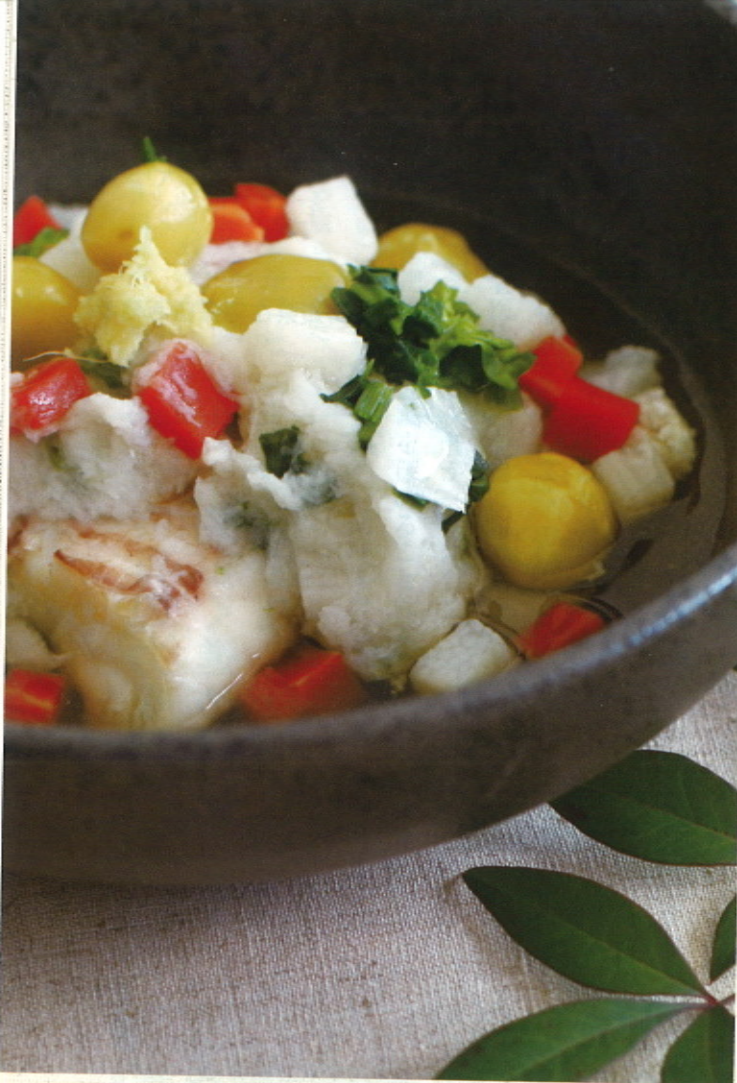
鯛のかぶら蒸し 生姜あんかけ

どんな食材にも相性の良い「かぶ」を使った料理。
ぎんなんやにんじんなどを使ってカラフルに仕上げました。
栄養満点!寒い季節にぴったりの上品なかぶ料理です。

- ◎材料(1人分)**
- 鯛(切り身)……………60g
 - 塩(①)……………少々
 - 酒……………小さじ1
 - かぶ……………150g
 - 長芋……………10g
 - にんじん……………10g
 - かぶの葉……………適宜
 - 昆布……………角1枚(お好みのサイズで)
 - 塩(⑥)……………0.5g
 - 卵白……………1/4個
 - ぎんなん……………2~3個
 - おろし生姜……………適宜
- ◎作り方**
- 1 鯛の切り身に塩と酒をかけてしばらく置く。
 - 2 厚めに皮をむいたかぶをすりおろし、軽く水気をきる。
 - 3 長芋とにんじんを5mm角に切り、さつとゆでる。
 - 4 かぶの葉をゆで、水気を絞り、1cmの長さに切る。
 - 5 昆布をさつと水洗いしてふき取る。
 - 6 ②のかぶに塩を加えてよく溶きほぐし、卵白を入れてさらに混ぜる。
 - 7 飾り用の長芋、にんじん、かぶの葉、ぎんなんを少し取り、かぶと混ぜ合わせる。
 - 8 昆布を敷いた器に鯛をのせて、⑥⑦のをのせる。さらに、飾り用の具をのせ、蒸し器に入れて12~15分間蒸す。
 - 9 (あんを作る)鍋にあんの材料を煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
 - 10 ⑧のかぶら蒸しにあんをかけ、おろし生姜を添える。

1人分 エネルギー 212kcal
たんぱく質 16.4g
塩分 2.1g

◎メモ
魚はお好きな白身魚でOK! あんを魚にかけることで、魚の嫌いな人でもおいしく召し上がれます。
ぎんなんは皮に割れ目を入れ、紙袋に入れてレンジで1分。きれいに皮がむけます。



手軽に免疫力アップ!

フルーツヨーグルト

マイルドな酸味のヨーグルトに、食感の良いフルーツを加えた簡単レシピ。
食後のデザートで腸内環境を整えましょう。

- ◎材料(1人分)**
- プレーンヨーグルト……………80g
 - いちご……………30g
 - キウイ……………30g
- ◎作り方**
- 1 いちご、キウイは食べやすい大きさに切る。
 - 2 ヨーグルトの上に①を盛り付ける。

1人分 エネルギー 80kcal たんぱく質 4g 塩分 0.2g

◎メモ
お好みで砂糖やシロップ、はちみつをかけてもおいしく召し上がれます。
いちごやキウイのほか、お好みのフルーツを入れてもいいですね。



管理栄養士
にしむらみよこ
西森美恵

管理栄養士であり、「高知県在宅保健活動者なでこの会」副会長をはじめ、食育を考える地域活動栄養士の会「トマトの会」代表などを務める。食育を通じて、おいしく楽しく健康的な食生活の実践をめざし、地域に密着した栄養相談・料理講習会・講話などの活動を行っている。

食べてみいや! 味てみいや!!

「地産地消」で健康の輪を広げよう!

高知の魚といえばカツオ。カツオといえばタタキ。野菜ならピーマン、なす、トマトなどが浮かんできます。でも、意外と思いつかないのが「田舎ずし」。どうですか? すぐに浮かんでこなかったのではないのでしょうか。

高知の田舎ずしは、海や山の幸が豊か! 魚ではサバ、かます、たちうお……など。山間部では、たけのこ、こんにゃく、みょうが、りゅうさゆうなど、県外では見られないお寿司がパック詰めされて売られています。すし飯も、ごまや生姜のほか、ゆずをたっぷり入れて作ります。逆に、ゆずが入っていないお寿司は物足りなく感じるのが高知県人ではないでしょうか。

「2010年おいしい食べ物が多かった県(リクルート調べ)」で高知県は、全国第1位という結果が出ています。このように、おいしいものがたくさんある高知県。高知ならではの郷土料理をもう一度見直してみるのも「地産地消」のひとつではないでしょうか。



薄焼き卵でお手軽茶巾、口の春が広がる

鰻ときゅうりの茶巾ずし

お花見弁当にぴったりの茶巾ずし。手軽な材料で、ちょっと上品に仕上げました。栄養たっぷりの鰻としゃきしゃきのきゅうり! 薄焼き卵でおしゃれに包んで、春の行楽に出掛けましょう。

- ◎材料(4人分)
- 米……………2合
 - すりごま…………… 大きじ2
 - 生姜…………… 適宜
 - 鰻…………… 1枚
 - きゅうり…………… 1本
 - 塩…………… 少々
 - いくら…………… 筋りに適宜
 - 合わせ酢…………… 大きじ2と1/2 (P.30参照)
 - 薄焼き卵(茶巾)……………
 - 卵…………… 1個
 - 片栗粉…………… 小さじ1
 - 塩…………… 少々
 - ごま油…………… 適宜
 - 三つ葉…………… 3本
- ◎作り方
- ① 米を炊いてすし飯を作る。
 - ② すし飯にすりごまと生姜のみじん切りを入れ、切るように混ぜる。
 - ③ 鰻を1cm幅に切り、タレをからめる。
 - ④ きゅうりを薄切りにし、塩もみした後、水気をきる。
 - ⑤ ②のすし飯に③④を混ぜて6等分する。
- ◎作り方
- ① ボールに卵、片栗粉、塩少々を入れて、よく混ぜる。
 - ② フライパンにごま油を熱し、①を入れて、薄焼き卵を3枚作る。
 - ③ 6等分したすしのうち、3個を②で茶巾に包み、さつとゆでた三つ葉で結ぶ。

1個分	エネルギー 310kcal	塩分 1.7g
	(茶巾にすると)	エネルギー 402kcal 塩分 1.8g

◎メモ
薄焼き卵は、片栗粉を加えて焼くことで、包むときに破れにくくなります。ごま油を使って卵を焼くと香りが付きますよ。



カラフルな食材で食卓が華やかに!

細巻きずし

おにぎりよりも少し豪華、一口サイズで子どもにも食べやすい細巻きずし。巻きずしといえば「太巻き」が主流のようですが、1本の量が少なく、たくさんの種類を食べられる「細巻き」もお勧め! いろいろな食材を用意して、バラエティーに富んだ細巻きずしを作ってみましょう!

- ◎材料
- きゅうりとゆかりの細巻き(4本分)
- 米…………… 1合
 - きゅうり…………… 1本
 - ゆかり…………… 適宜
 - 焼きのり…………… 2枚
 - 合わせ酢…………… 小さじ2
- 1本分 エネルギー 163kcal 塩分 0.9g
- レタスとカニカマの細巻き(4本分)
- 米…………… 1合
 - レタス…………… 1枚
 - カニカマ…………… 40g
 - マヨネーズ…………… 少々
 - 焼きのり…………… 2枚
 - 合わせ酢…………… 小さじ2
- 1本分 エネルギー 192kcal 塩分 0.7g
- きゅうりともろみの細巻き(4本分)
- 玄米…………… 1合
 - きゅうり…………… 1本
 - もろみ…………… 20g
 - 焼きのり…………… 2枚
 - 合わせ酢…………… 大きじ1
- 1本分 エネルギー 170kcal 塩分 0.9g
- たくあんとカイワレ菜の細巻き(4本分)
- 玄米…………… 1合
 - たくあん…………… 60g
 - カイワレ菜…………… 20g
 - 焼きのり…………… 2枚
 - 合わせ酢…………… 大きじ1
- 1本分 エネルギー 163kcal 塩分 0.9g

◎作り方(細巻きずし)

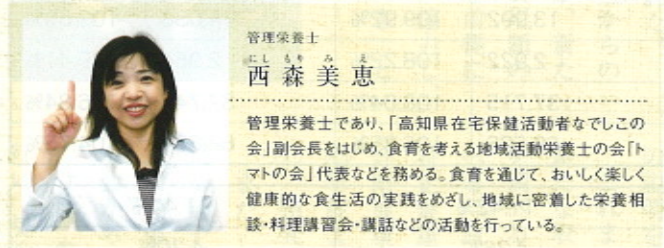
- ① 焼きのりを半分に切り、巻きすの手前にのせる。
- ② のりしろを少し残し、すし飯を薄く広げる。
- ③ すし飯の手前部分に具を細長く広げる。
- ④ のりしろの部分に合わせ酢を塗り、巻きすを使って、手前からくるくると巻く(途中できゅっと締めながら)。

◎作り方(合わせ酢)

- ① 鍋に米酢、砂糖、塩を入れて、中火にかける。
- ② 沸騰させないように、砂糖が溶けたら火を止める。
- ③ 合わせ酢がさめた時点でゆずを適量加える。

—合わせ酢—

- 米酢…………… 1/2カップ
- 砂糖…………… 100g
- 塩…………… 10g
- ゆず…………… 適宜



◎メモ
ごはんは、昆布を1枚入れて炊くと風味が増します。ごはんを炊くときの水加減は少なく、炊き上がった後合わせ酢を加えて切るように混ぜましょう。
合わせ酢は、ごはんに小さじ2、玄米には大きじ1が目安。味を見ながらお好みで加えましょう。



高知県は、全国屈指のゆずの産地。山間部では、きれいな空気とおいしい水をいっしょに吸って、元気にゆずが育っています。

ゆずは、香りが豊かで栄養もたっぷり。果汁は果実酢として、皮は薬味として高知の家庭ではとてもポピュラーな食材。いろいろな料理に重宝しています。マーマレードなどに利用するのもいいですね。

また、日本では古くから、冬至にゆず湯に入る習慣があります。ゆずの香りが心と体を癒やしてくれます。

【栄養成分】
ビタミンC……果皮・果肉に多く含まれる。
アミノ酸……食品として甘味を深くする。

【香り成分】
αリモネン……香りの主成分。独特の香りは、鮮魚料理とよくマッチする。

【機能性成分】
クエン酸……疲労回復に効果を発揮し、特に運動後に摂取すると、血中の乳酸濃度の低下に役立つ。
リモネン……果皮に含まれる。がんの抑制効果がある。
βカロテン……果皮に多く含まれる。皮膚の乾燥や肌荒れ防止のほか、抗酸化作用、免疫機能向上の効果がある。
ペクチン……果皮に多く含まれ、消化を助ける効果がある。

食べてみいや! 味てみいや!!

暑い夏を乗り切る食生活。

今、全国的な節電の呼び掛けにより、エアコンや扇風機の使用方法が見直されています。夏を涼しく過ごすための工夫が必要になってきていますね。

環境省が作成・公表している保健活動の従事者向けの「熱中症環境保健マニュアル」が2011年5月、最新の情報を踏まえ、改訂されました。近年、地球温暖化の影響により、熱によるストレスは増大し、熱中症が日常生活においても発生しやすくなっています。今年の夏も、例年以上に熱中症や脱水症にならないように気を付けなければなりません。

今回は、「夏に負けないスタミナそうめん」と「アボカドの生春巻き」をご紹介します。どちらもさっぱりと食べることができ栄養満点です。特に夏場は、口当たりの良いものばかり食べていると栄養が炭水化物に偏ります。肉や魚などのたんぱく質や野菜も積極的に取る必要があります。免疫力を付け、疲れにくくするためには、ごはんやパンといった炭水化物と一緒に「ビタミンB1」の多い食品(豚肉、鰻、玄米、枝豆など)や、「ビタミンC」の多い食品(赤ピーマン、ブロッコリー、キウイなど)を食べると良いでしょう。

脱水症を予防

高齢になると筋肉量が若いときより少なくなる
↓
筋肉量が減少すると体の保水能力は減少する
↓
水分量が少なくなると、
血液の粘張度が増すため、血栓ができやすくなる

脳卒中の原因に!!

意識して水分を取ることが大切です

朝	昼	夕
<ul style="list-style-type: none"> 起きたとき 朝食で 10時ごろ 	<ul style="list-style-type: none"> 昼食で 3時ごろ 	<ul style="list-style-type: none"> 夕食で お風呂の前後 寝る前

ツルっとおいしい、夏にぴったりのスタミナ満点レシピ!

夏に負けないスタミナそうめん

夏の定番といえば、そうめん。暑い夏、スタミナはつけたいけれど食欲が…。そんなときには、さっぱり食べやすいそうめんが一番。いろいろな食材を組み合わせたカラフルなスタミナそうめん、暑い夏を乗り切りよう!

◎材料(2人分)

そうめん	2束
卵	1個
油	少々
きゅうり	1/2本
ねぎ	4g
青しそ	4枚
ツナ缶	40g (1/2缶)
キムチ	60g
めんつゆ	100cc
ごま油	小さじ1
酢	小さじ1
こしょう	少々
刻みのり	少々

◎作り方

- ①そうめんをゆで、水に取って冷やす。
- ②卵は油で薄焼きにし、線に切る。
- ③きゅうりを2cm幅の千切りにする。
- ④ねぎを小口切り、青しそを線に切る。
- ⑤ツナ缶は油をきって、ツナをほぐす。
- ⑥キムチを食べやすい大きさに切る。
- ⑦①のそうめんにめんつゆをかけ、②～⑥を盛り付ける。
- ⑧ごま油、酢、こしょうをお好みで入れ、刻みのりを添える。

1人分	エネルギー 372kcal
	塩分 1.9g

◎メモ

・酢を少し加えることで、口当たりがさっぱりするだけでなく、疲労回復効果もアップします。きのこやトマトなど、あっさりした栄養満点の食材を使い、いろいろとアレンジしてみてください。



見た目の美しさと繊細な食感が魅力的!

アボカドの生春巻き

ランチにぴったりのアボカドの生春巻き。濃厚なアボカドとエビの相性はバツグン! セロリや香菜など、好きな野菜と栄養たっぷりのアボカドをくるくるっと包んで、いろいろな食材のハーモニーを楽しんでください。

◎材料(2人分)

アボカド	1個
車エビ(もしくは大正エビ)	2尾
まぐろ(刺身用)	30g
リーフレタス	10g
ライスペーパー	6枚
わさび	少々
レモン	1/2個

◎ソース(A)

マヨネーズ	大さじ1
ナンプラー	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々

◎作り方

- ①アボカドを半分に切り、皮と種を取り除いて6等分の串切りにする。
- ②エビの頭と尾をはずし、背ワタを取って塩ゆでする。
- ③刺身用のまぐろを縦2つに切る。
- ④リーフレタスを水洗いした後、水気をきる。
- ⑤ライスペーパーに①～④のをせ、少量のわさびを加えて巻く。
- ⑥Aの材料を合わせ、ソースを作る。
- ⑦皿に生春巻きを盛り付け、レモンの串切りを添える。

◎メモ

- ・ナンプラーの代わりに醤油を使ってもおいしく召し上がれます。
- ・生春巻きは乾燥しやすいので、食べる直前に作るのがお勧めです。
- ・巻いたときに中の具が見えるので、彩りよくきれいに並べると良いでしょう。

1人分	エネルギー 247kcal
	塩分 1.3g



彩りも鮮やかで見た目にもおいしそう! 野菜たっぷりだから食欲がない日にもお勧めです!



Avocado

【成分】
果肉に脂肪が16%も含まれていることから「森のバター」といわれている。脂肪分は80%が不飽和脂肪酸なので、血中コレステロールを増加させない。カリウムは、バナナの2倍。ビタミンEも多く含まれる。

【食べ方】
キウイのように追熟、軟化させて食べる。刺身のようにならび醤油で食べる。サラダやタコス、サンドイッチ、ハンバーガーなどに用いられる。



栄養豊富な森のバター「アボカド」



管理栄養士
にしもりみよ
西森美恵

管理栄養士であり、「高知県在宅保健活動者なでこの会」副会長をはじめ、食育を考える地域活動栄養士の会「トマトの会」代表などを務める。食育を通じて、おいしく楽しく健康的な食生活の実践をめざし、地域に密着した栄養相談・料理講習会・講話などの活動を行っている。

食べてみいや! 味てみいや!!

実りの秋! 食欲の秋! フルーツの秋!!

食欲の秋です。この食材が並ぶと季節を感じる。という人も多いのではないのでしょうか。

高知県はフルーツ王国といわれ、秋のフルーツといえは新高梨や文旦、温州みかん、ぶどう、桃、柿、りんごのほか、金時芋や栗など、おいしいものが尽きません。1日の摂取量は200g以上が推奨されていますが、実際には摂取目標を大きく下回っている状況です。

フルーツには「ビタミン」「ミネラル」などの栄養素のほか、コレステロールを下げてくれる「食物繊維」、血管の老化を防ぐ「ビタミンC・E」「カロテノイド」「ポリフェノール」などの成分が含まれています。これらは、活性酸素を不活性化する抗酸化物質を含み、発がん物質の発生を抑制します。また、「カリウム」も多く含まれ、血圧の上昇を防ぐ働きもあります。生で食べることの多いフルーツは、調理による栄養素の損失もほとんどありません。

1年の中でも最もフルーツがおいしいこの季節。積極的にフルーツを食べてみませんか!?

これが出回ると「秋」を感じる「秋の味覚ランキング」

- 1 栗
- 2 さんま
- 3 松茸
- 4 柿
- 5 梨
- 6 新米
- 7 ぶどう
- 8 銀杏
- 9 さつまいも
- 10 鮭

※「gooリサーチ」非公開型インターネットアンケートより

シンプルで深い味わい。ごま好きにはたまらない一品!

黒ごませんべい

カルシウムと鉄分が豊富に含まれている「黒ごま」をたっぷり使ったせんべいです。香ばしいごまの風味が絶妙。ちょっと小腹が空いたときなど、日本茶とぜひいかがでしょう。栄養たっぷり! おやつにも最適です。

◎材料

薄力粉	120g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
スキムミルク	60g
水	大さじ2
黒砂糖	50g
卵	1/2個
黒ごま	大さじ1と1/2
塩	少々

◎作り方

- ①薄力粉、ベーキングパウダー、スキムミルクを混ぜて、ふるいにかける。
- ②水で溶いた黒砂糖に卵を混ぜる。
- ③①でふるった粉類を混ぜ、黒ごまと塩を入れて生地をなじませる。
- ④③の生地をラップで包み、棒状にして40等分に切る。
- ⑤切った生地を手のひらで平たくし、縮棒で薄く丸く伸ばす。
- ⑥160℃で予熱したオーブンで、天板に並べた⑤の生地を5分間焼く。

1枚分

エネルギー	16kcal
カルシウム	25mg

◎メモ

一口食べると口の中にごまの風味が広がります。黒ごまの量はお好みで調整すると良いでしょう。

焼く前の生地は、できるだけ薄く伸ばすと焼き上がりがきれいに仕上がります。サクッとした味わいが楽しめます。



ふんわり! しっとり! 優しい味をご家庭で

桃とキウイのロールケーキ

子どもから大人まで、誰もが大好きなロールケーキ。柔らかい食感の桃とキウイを優しく包んでみました。フルーツのおいしいこの季節、お好みのフルーツと一緒に巻いて、自分だけのオリジナルロールケーキを作ってみてください。

◎材料

桃	1個
キウイ	1個
スポンジ生地	
卵	3個(卵黄と卵白に分ける)
砂糖	30g
水	60cc
サラダオイル	40cc
バニラオイル	少々
薄力粉	80g
砂糖	30g
コーンスターチ	小さじ1
クリーム	
生クリーム	150cc
砂糖	15g
シロップ	
グラニュー糖	10g
お湯	20cc

◎作り方

- ①ボウルに卵黄3個を入れて溶きほぐし、砂糖を混ぜて、ハンドミキサーで白っぽくなるまで泡立てる。
- ②①に水、サラダオイル、バニラオイルを入れて混ぜる。
- ③②に薄力粉をふるい入れ、生地に粘りが出るまでハンドミキサーで混ぜる。
- ④卵白3個を7部立てになるまで泡立てた後、砂糖を混ぜ、つやが出たら、コーンスターチを入れて、さらに泡立てる。
- ⑤③に④のメレンゲを1/3ずつ3回に分けて加え、ゴムベラで滑らかになるまで混ぜる。
- ⑥天板にオーブンシートを敷く(予熱は170℃)。
- ⑦⑤の生地を流し入れて表面を滑らかにし、空気を抜く。
- ⑧170℃で14分間焼く。
- ⑨生クリームに砂糖を入れて泡立てる。
- ⑩グラニュー糖とお湯を混ぜてシロップを作る。
- ⑪⑧で焼き上がったスポンジ生地に⑨で作ったシロップをハケで塗る。
- ⑫⑪に④のクリームを塗る(巻き終わりの3cmは塗らない)。
- ⑬適当な大きさに切った桃とキウイをクリームの上にのせ、オーブンシートの端を持って、くるっと巻く。

1切分 | エネルギー 146kcal | カルシウム 19mg

◎メモ

- ・メレンゲはしっかり泡立てましょう。
- ・冷蔵庫で1時間以上冷やして食べると、クリームとスポンジ生地がなじみ、おいしく召し上がれます。
- ・中のフルーツはお好みで。柔らかいフルーツは、柔らかいスポンジ生地になじみます。



人気のフルーツ! その栄養成分は.....

柿	みかん	梨	桃
----------	------------	----------	----------

「ペクチン」「ビタミンE」などを豊富に含んでいる桃は、中国が原産地。甘くておいしいフルーツとして幅広く人気があります。

味覚・風味・大きさ共に秋のNo.1といえは「新高梨」。大きさは1kgを超えるものもあり、ざつくりとした舌触りと芳醇な風味が持ち味です。県内の主な産地は、高知市、土佐市の町、佐川町、越知町、日高村などで、高知市の針木産、佐川町の黒岩産の新高梨は特に人気があります。梨には、水分が多く含まれ、腸を刺激するため、便秘をスムーズにする効果があります。

みかんの酸味は「クエン酸」です。クエン酸は、疲労回復の効果が大きく、「ビタミンC」も多く含まれています。ビタミンCは、新陳代謝を活性化させるだけでなく免疫力を高め、風邪の予防にも効果を発揮します。

豊富な「β-カロテン」「ビタミン」「ビタミン」に加え、活性酸素を除去する渋味成分の「タンニン」や、強い酸化作用がある黄色色素「クリプトキサンチン」、赤色素「リコピン」もたっぷり含まれています。



にしのみみ 西森美恵 管理栄養士

管理栄養士であり、「高知県在宅保健活動者なでしこの会」副会長をはじめ、食育を考える地域活動栄養士の会「トマトの会」代表などを務める。食育を通じて、おいしく楽しく健康的な食生活の実践をめざし、地域に密着した栄養相談・料理講習会・講話などの活動を行っている。

食べてみいや! 味てみいや!!

“物言わぬ臓器” 肝臓を守ろう!

食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足……。1年の中で一番気になるのが年末年始の時期です。胃腸は、比較的自覚症状があるのですが、肝臓は「物言わぬ臓器」ともいわれ、症状が出たときには、すでに病態が悪化していることがあります。肝疾患はウイルス感染が原因の場合が多いのですが、肝臓は飲食で体内に入っている栄養素をエネルギーに変えて全身に送り出す他、アルコールを分解したり、ビタミンの合成・解毒もする、いわば『体の中の化学工場』のようなものです。

肝臓に負担を掛ける原因は、「肥満」「糖尿病」「お酒の飲み過ぎ」ということを考えると、食生活もここでいったんリセットし、肝臓を守る食生活を心掛けたいものです。

今回は、冷蔵庫にいつもあるような材料を使って、たんぱく質と野菜の栄養が取れるレシピをご紹介します。

「脂肪肝」と診断されたらエネルギーの過剰と栄養摂取のアンバランスに気を付けることが必要です。

- 肥満の場合は、まずダイエット。(バランスを考えて、偏った食事にならないように気を付ける)
- アルコールが原因の場合は禁酒を。
- 良質のたんぱく質を取る。(必須アミノ酸を過不足なく)
- 野菜を多く食べる。(ビタミン、ミネラルをたっぷり)

季節の野菜をヨーグルトであえた簡単レシピ!

和野菜と鶏ささみのごまヨーグルトあえ

冷蔵庫にある季節の野菜を使ったサラダ感覚のヨーグルトあえです。ヨーグルトは、カルシウムの摂取に有効な食べ物。同じくカルシウムをたっぷり含んだごま、ビタミンや鉄分を多く含んだほうれんそうにヨーグルトをあえて、栄養満点! 朝食の一品に、ぜひどうぞ。

◎材料(2人分)

プレーンヨーグルト…… 大さじ2
 ささみ…………… 1本
 塩…………… 0.5g
 酒…………… 大さじ1/2
 にんじん…………… 40g
 しめじ…………… 1/2パック
 ほうれんそう…………… 150g
 醤油…………… 小さじ1
 みりん…………… 大さじ1
 すりごま…………… 大さじ1/2

◎作り方

- 1 プレーンヨーグルトを水切りする。
- 2 ささみに塩と酒をふり、ラップをかけて電子レンジで1~2分間加熱する。加熱後は、ラップをはずして冷まし、粗くほぐす。
- 3 にんじんの皮をむき、縦1cm幅の短冊切りにする。
- 4 しめじの石づきを取って小房に分ける。
- 5 にんじんとしめじをさっとゆで、ほうれんそうもゆでておく。
- 6 ほうれんそうの水を絞り、3cmの長さに切る。
- 7 醤油、みりん、すりごまを野菜とささみをあえ、さらに水切りヨーグルトを入れてあえる。

◎メモ

・水切りヨーグルトとは、ざるにキッチンペーパーを敷き、プレーンヨーグルトを入れて水切りしたもの。ヨーグルトは、入れる前によくかき混ぜましょう。しめじは、しいたけやエリンギなどでもOK! きのこのコリコリした食感は、柔らかいほうれんそうとよく合います。



見た目も美しいヘルシーなロール巻き!

豚肉と季節の野菜ロール

ヘルシーな豚肉と野菜を組み合わせた栄養たっぷりのロール巻き。わが家の定番メニューにいかがでしょうか? 輪切りにしたロール巻きは色どりもきれいで、肉と野菜の栄養が一緒に取れ、バランスも良いお勧めレシピです。

◎材料(2人分)

豚肉(4枚)…………… 120g
 塩…………… 少々
 こしょう…………… 少々
 えのきたけ…………… 40g
 にんじん…………… 40g
 いんげん…………… 40g
 パプリカ(黄)…………… 40g
 ほうれんそう…………… 60g
 薄力粉…………… 少々
 油…………… 適宜
 薄口醤油…………… 小さじ2
 サラダ菜…………… 2枚
 ブチトマト…………… 4個

1人分			
エネルギー	193kcal	たんぱく質	15g
塩分	1.5g		

- ◎作り方
- 1 豚肉を広げ塩、こしょうをふる。
 - 2 えのきたけの石づきを取り、にんじんを千切りにする。
 - 3 いんげんの筋を取り、パプリカは縦に切る。
 - 4 ②、③の野菜をさっとゆでる。
 - 5 ほうれんそうをゆがき、4cmの長さに切る。
 - 6 豚肉全体に薄力粉を薄く塗る。
 - 7 豚肉の上にえのきたけ、にんじん、ほうれんそうをそれぞれ等分にのせ、くるくると巻く(いんげん、パプリカも同じように)。
 - 8 ⑦で作った肉巻ロールをフライパンで焼く。
 - 9 豚肉がおいしそうに色づき、火が通ったら、仕上げに薄口醤油を鍋肌に入れて、火を止める。
 - 10 皿にサラダ菜を敷き、ブチトマトと⑧を盛り付ける。

◎メモ

・豚肉のカリッとした焼き上がり、いんげんのコリコリ感、パプリカのシャキシャキ感が絶妙です!

・豚肉は、薄力粉を塗ることで巻きやすくなり、肉も柔らかくなります。

・串は、肉巻ロールを焼いた後、等分に切って刺しましょう。

肝臓のアルコール分解能力は!?

肝臓でのアルコール分解能力には個人差がありますが、体重60kgの人のアルコールが体内から消えるまでの時間は、1単位およそ3時間といわれています。

◎さまざまなお酒、1単位はどれくらい?

お酒の種類	アルコール度数	容量	1単位
ビール	5度なら	中瓶1本	500ml
缶酎ハイ	5度なら	1.5缶	520ml
ワイン	14度なら	1/4本	180ml
日本酒	15度なら	1合	180ml
焼酎	25度なら	0.6合	110ml
ウイスキー	43度なら	ダブル1杯	60ml

アルコール量の計算式 $\text{お酒の量 (ml)} \times [\text{アルコール度数} (\%) \div 100] \times 0.8$
 例) ビール中瓶1本 $500 \times [5 \div 100] \times 0.8 = 20$

にしもりみよ 西森美恵 管理栄養士

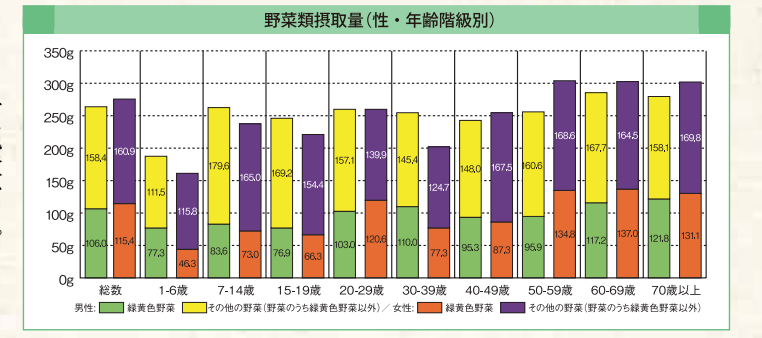
管理栄養士であり、「高知県在宅保健活動者なでこの会」副会長をはじめ、食育を考える地域活動栄養士の会「トマトの会」代表などを務める。食育を通じて、おいしく楽しく健康的な食生活の実践をめざし、地域に密着した栄養相談・料理講習会・講話などの活動を行っている。

ヘルシーごはん

食べてみいや! 味てみいや!!

野菜のスピードクッキング!!

高知県民がどのくらい野菜を消費しているのか? について「県民健康・栄養調査」のデータを見てみると、若い世代における摂取量が低く、60歳代以上は多くなっています。健康のために野菜をたくさん食べるという意識は高まっていますが、実際、目標量である1日350g以上は、なかなか取れていないのが現状です。



電子レンジクッキングのコツ

- 1 ラップをかける場合は、しっかり蒸すとき(端は空けておく)。水分を飛ばし、パリッとさせたいときは、ラップ無しで。
- 2 火の通りにくいものが上。通りやすいものは下に。
- 3 加熱時間は、素材の重さに比例。多いほど時間が掛かる。
- 4 しっとりとし上げたいものは、水を加えて加熱する。
- 5 皮や膜があるものは、切り目を入れないと破裂する。

今月は、野菜をおいしく簡単に食べることができる「電子レンジレシピ」をご紹介します。最近では電子レンジに使える「タッパー」や「シリコンスチーマー」などの容器もいろいろ出ています。



春料理にぴったり!イタリアを代表する前菜レシピ

ゆず風味のバーニャカウダ

バーニャカウダは、にんにくとアンチョビー、オリーブオイルを煮立てて作ったソースに、お好みの野菜をつけて食べる料理です。生野菜はもちろん、パンやお肉、魚介類とも相性抜群。パーティーや食卓で気軽にイタリアン料理を楽しむことができます。

◎材料(2人分)

ブロッコリー…………… 80g
 じゃがいも…………… 100g
 グリーンアスパラ…………… 30g
 トマト…………… 1個
 にんじん…………… 60g
 パプリカ(黄)…………… 10g
 ゆず…………… 1個

ーソースー
 牛乳…………… 100cc
 にんにく…………… 2片
 アンチョビー…………… 50g
 オリーブオイル…………… 60cc

◎作り方

- 1 ブロッコリーを小房に分ける。
- 2 じゃがいもを食べやすい大きさに切る。
- 3 グリーンアスパラを5cm幅に切る。
- 4 トマトを輪切りにする。
- 5 にんじんとパプリカを5cm幅の棒状に切る。
- 6 耐熱皿に①～⑤の野菜を置き、ゆずを絞りながら回しかける。
- 7 ラップをふわりとかけ、電子レンジで6～8分間加熱する。

ーソースー
 ① 鍋に牛乳と薄切りにしたにんにくを入れて中火にかけ、にんにくが軟らかくなるまで煮る。
 ② ①の汁気を切り、アンチョビーを入れて、すり鉢でする。
 ③ 仕上げに、オリーブオイルを加える。

1人分	エネルギー 180kcal
-----	---------------

◎メモ

- ・にんにくは牛乳を入れて火にかけると、臭みが取れて軟らかくなります。
- ・ソースは温かくして食べると、おいしく召し上がれますよ。
- ・トマトは電子レンジで加熱すると、甘みが増します。

たっぷりキャベツで作るドイツ伝統料理!

ザワークラウト

「ザワークラウト」とは、ドイツ語で「すっぱいキャベツ」という意味。電子レンジで素早く簡単にでき、たっぷり野菜を食べることができます。ローストしたソーセージなどに添えておしゃれなランチにいかがでしょう。

◎材料(2人分)

キャベツ…………… 300g(1/4個)
 豚ロース(薄切り)…………… 100g
 鶏がらスープの素…………… 小さじ1
 こしょう…………… 少々
 酢…………… 大さじ3

◎作り方

- 1 キャベツを4～5cm幅のざく切りにする。
- 2 豚ロースを3cm幅に切る。
- 3 耐熱皿に①を入れ、その上に②を並べる。
- 4 ③に鶏がらスープの素とこしょうをふり、酢を回し入れる。
- 5 ラップをかけ、電子レンジで6分間加熱する。

1人分	エネルギー 173kcal	たんぱく質 11g	塩分 0.9g
-----	---------------	-----------	---------

◎メモ

- ・酸味の効いたキャベツのシャキシャキ感と、豚ロースの食感が絶妙です!
- ・ラップは、空気の通り道を作るように、フワッとかけましょう。
- ・温かなくてもおいしく、冷たく冷やしてもおいしく召し上がれます。お好みでどうぞ。



管理栄養士 西森美恵

管理栄養士であり、「高知県在宅保健活動者なでこの会」副会長をはじめ、食育を考える地域活動栄養士の会「トマトの会」代表などを務める。食育を通じて、おいしく健康的な食生活の実践をめざし、地域に密着した栄養相談・料理講習会・講話などの活動を行っている。

主役はにんじん!甘みたっぷりの健康サラダ

キャロットサラダ

β-カロテンたっぷりのにんじんをおいしく簡単に。ツナ缶を使うことで、よりおいしく食べることができます。1日の爽やかなスタートに、彩り鮮やか少しフルーティーな一品をぜひどうぞ!

◎材料(2人分)

にんじん…………… 1本
 玉ねぎ…………… 1/4個
 サラダ油…………… 小さじ1
 ツナ缶…………… 小1缶
 めんつゆ…………… 大さじ1
 マヨネーズ…………… 大さじ1
 黒ごま…………… 少々

◎作り方

- 1 にんじんの皮をむき、千切りにする。
- 2 玉ねぎを薄切りにする。
- 3 ①、②を耐熱皿に入れ、サラダ油を回しかける。
- 4 ラップをふわりとかけて、電子レンジで3分間加熱する。
- 5 汁気を切ったツナ缶とめんつゆ、マヨネーズを④とあえる。
- 6 仕上げに黒ごまをふりかける。

1人分	エネルギー 177kcal	たんぱく質 7.2mg	塩分 1.7g
-----	---------------	-------------	---------

◎メモ

- ・コリコリしたにんじんとシーチキンの軟らかい食感が見事にマッチ!何とも言えません。
- ・サラダ油を入れるとコクが出ます。あっさり召し上がりたいときは、サラダ油無しでどうぞ。



食べてみいや! 味てみいや!!

夏もおいしく食べよう!!

今年も暑い夏がやってきました。節電が呼び掛けられている中、暮らしを見直し、暑い夏を乗り切りたいものですね。
毎年、この季節には食欲不振になったり、食中毒の発生率が高くなったりします。今回は、香辛料や野菜がたっぷり入った「カレー」と、さっぱり食べられる「豚井」をご紹介します。カレー粉や酢は、料理をおいしくする「脇役」。香辛料や酸味を上手に使いこなし、今年の夏も元気に乗り切りましょう。

夏にぴったり! 食欲そそるスタミナ丼

夏のさっぱり豚井

夏向けにあっさりした味付けで仕上げた豚井です。青じそ、玉ねぎ、生姜など、さっぱりした食材が大集合! 少し酸味の効いた特製のとれをごはんにかけて、夏のスタミナ補充にいかがでしょう。食欲が無い日にもお勧めの一品です。

◎材料(2人分)

- 豚ロース(薄切り)..... 100g
- 塩..... 0.2g
- 片栗粉..... 適宜
- 玉ねぎ..... 100g
- パプリカ(黄)..... 10g
- 青じそ..... 2枚
- サラダ油..... 適宜
- ごはん..... 400g
- たれ(A)—
- 酢..... 大さじ1
- 酒..... 大さじ1
- 砂糖..... 大さじ1
- しょうゆ..... 大さじ1
- 水..... 大さじ1
- 生姜(すりおろし)..... 10g
- にんにく(すりおろし)..... 1/2片

◎作り方

- ①豚ロースを一口大に切り、軽く塩を散らした後、片栗粉をふる。
- ②玉ねぎ、パプリカを線に切る。
- ③青じそを千切りにする。
- ④Aの材料を合わせ、たれを作る。
- ⑤フライパンにサラダ油をひき、①の豚ロースを焼く。
- ⑥豚ロースにこんがり焼き色が付いたら、②を炒め、しんなりしてきたら、④のたれを加えて混ぜる。
- ⑦丼にごはんを入れ、玉ねぎをたれごとのせた後、その上に豚ロースとパプリカ、青じそを盛る。

◎メモ

- ・仕上げにゆずの搾り汁を入れると、香りが口の中に広がり、さっぱりおいしく召上げられます。
- ・豚ロースは、片栗粉をふることによって、肉が軟らかくなります。
- ・青じその香りと、たれの酸味が見事にマッチ。夏バテ気味でも食が進みます。

1人分	エネルギー 600kcal	たんぱく質 19mg	塩分 1.6g
-----	---------------	------------	---------



夏の暑さをカレーで吹き飛ばそう!

夏野菜カレー

簡単にできる栄養満点、夏野菜たっぷりのカレーはいかがでしょう!? 彩り鮮やかな野菜を盛り付けることで、目にも楽しいカレーの出来上がりです。大人から子どもまで大好きなカレー。今年の夏はカレーをたくさん食べてパワーをつけよう!

◎材料(2人分)

- 鶏もも肉..... 100g
- 料理酒(または白ワイン)..... 大さじ1
- にんにく..... 1片
- なす..... 1個
- ズッキーニ..... 1本
- パプリカ(黄、赤)..... 1個
- オクラ..... 8本
- サラダ油..... 適宜
- 水..... 130cc
- カレールー..... 40g
- ごはん..... 400g

◎作り方

- ①鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、料理酒をふる。
- ②にんにくを薄切りにする。
- ③なす、ズッキーニを輪切りにする。
- ④パプリカを乱切り、オクラは斜め半分に切る。
- ⑤鍋にサラダ油を入れてにんにくを炒め、香りが出てきたら①を入れて、カリッと焼く。
- ⑥⑤に水を入れて煮立ったら、カレールーを入れ、もう一度煮込む。
- ⑦フライパンに油をひき、③と④の野菜を炒める。
- ⑧⑥に⑦の野菜を合わせる。
- ⑨ごはんを器に盛り、⑧のカレーをかけて盛り付ける。

1人分
エネルギー 722kcal
たんぱく質 25mg 塩分 2.3g

◎メモ

- ・アスパラやかぼちゃ、トマトなど、いろいろな野菜でアレンジしてみてください。彩りきれいな野菜で、すっきり仕上がります。
- ・写真のように、野菜はカレーと別にし、仕上げに盛り付けると、見た目もきれいです。



カレーの驚くべき効能

「カレー」と言えば、市販のカレールウを使うことが多いと思いますが、カレールウには、小麦粉や油、カレー粉、スパイス、塩、スープなどが入っています。また、スパイスはターメリック(うこん)、ペッパー、コリアンダー、クミンなどさまざま。新陳代謝を高めたり、食欲を増進、胃腸の働きを高めたり、食事で「疲労回復」「夏バテ防止」といった効能がある上、殺菌作用が高い食品でもあります。

- 味.....クミン・コリアンダーなど
- 辛味.....カイエンペッパー・こしょう
- 色.....ターメリック・サフラン
- 香り.....クロウブ・シナモン・カルモダン
- ナツメグ・オールスパイス
- キャラウェイ・フェンネル
- フェヌグリークなど

管理栄養士
にしもりみえ
西森美恵

管理栄養士であり、「高知県在宅保健活動者なでこの会」副会長をはじめ、食育を考える地域活動栄養士の会「トマトの会」代表などを務める。食育を通じて、おいしく楽しく健康的な食生活の実践をめざし、地域に密着した栄養相談・料理講習会・講話などの活動を行っている。