

カラダの中から美活しシピ

4月は **キャベツ** をピックアップ

～たっぷりキャベツのペペロンチーノ～（4人分）

★スパゲティ	320g	★赤唐辛子輪切り	小さじ2
★キャベツ	8枚	★オリーブ油	大さじ2
★にんにく	2片	★塩	小さじ1
★コンソメ顆粒	小さじ4	★こしょう	ひとつまみ
★水	3杯		

- ① **キャベツ**は一口大のザク切りにし、にんにくは薄切りにする。
- ② 鍋に水、コンソメ小さじ2を入れて沸騰させ、スパゲティは表示時間より1分短めに茹で、茹で汁を1/4カップとっておく。
- ③ フライパンにオリーブ油、にんにくを入れ弱火でカリカリになるまで炒め、取り出す。
- ④ 赤唐辛子を加え、**キャベツ**、コンソメ小さじ2を加えてしんなりするまで炒める。
- ⑤ 茹でたスパゲティ、茹で汁、にんにくを加え、塩、こしょうで調味する。



15P
大0科

～**キャベツ**と卵の炒めもの～（2人分）

★キャベツ	1/4個	★サラダ油	大さじ1
★卵	2個	★塩	少々
★めるま湯	大さじ1	★こしょう	少々
★コンソメ顆粒	小さじ1/2		



- ① **キャベツ**は3～4cm角に切る。卵をボウルに溶きほぐし、めるま湯、コンソメを混ぜる。
- ② フライパンに油大さじ1/2を熱し、①の卵液を入れてふわっと炒めて取り出す。
- ③ ②のフライパンに油大さじ1/2を熱し、**キャベツ**を入れて炒め②を戻して、塩、こしょうで調味する。

元気でいきいきとした毎日のために!!

食事で免疫力UP①



★ウイルスに対抗する免疫能を維持するには、適切な栄養を摂取することがかせません。バランスの良い食事で栄養をしっかり補給しましょう。また免疫力を高めるためには腸が重要な働きをしています。腸の状態をよくしましょう。

腸内環境を整えよう

免疫力と深い関係があるものに「腸」があげられます。腸は食べ物の消化・吸収以外にも身体の中の免疫細胞の約60%が存在していると言われ、食べ物などと一緒に侵入してきた有害な細菌やウイルスをブロックして体内に吸収させない仕組みをもっています。そのため腸内環境が乱れると免疫力が低下し、風邪などに感染しやすくなります。

★腸内環境を整える食材★

○発酵食品・善玉菌を増やす

ヨーグルト・チーズ・納豆・味噌・ぬか漬け・キムチなど

○オリゴ糖・小腸で吸収されにくく、ビフィズス菌のえさになる。

1日10gを目安

はちみつ・ごぼう・玉ねぎ・大豆・大豆製品など

○食物繊維・腸のぜん動運動を促進して便通をよくし、善玉菌のえさとなる。

野菜・芋類・海藻・きのこ類・豆類・穀類



食物繊維がたっぷり



～小松菜とえのきの和えもの～（2人分）

小松菜 100g えのきたけ 50g

納豆 1パック 塩昆布 10g

ごま油 小さじ1 サラダチキン 35g

- ① 小松菜は洗い、ラップで包み電子レンジで2分加熱し、冷水にさらして水気をきり食べやすく切る。
- ② えのきたけは石づきを取り、ラップに包んで電子レンジで1分加熱する。
- ③ サラダチキンは食べやすくさく。
- ④ ボウルに①・②・③・納豆・塩昆布・ごま油を入れよく混ぜる。

カラダの中から美活しシピ

5月は **じゃがいも** をピックアップ

～じゃがいものガーリックソテー～(4人分)

★じゃがいも	250g	★にんにくチューブ	4cm
★アスパラ	100g	★粉チーズ	大さじ2
★ベーコン	40g	★塩	ひとつまみ
★バター	10g	★こしょう	少々



- ①じゃがいもは皮をむいて小さめの乱切りにし、耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で3分程度加熱する。
- ②アスパラは根元の皮をむき4cm長さに切り、耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分程度加熱する。
ベーコンは縦半分に切ってから、1cm幅に切る。
- ③フライパンにバターを熱し①を加え炒め、軽く焼き色がついたら②を加え炒める。最後に★を加え、全体に混ぜ合わせながら炒める。

～じゃがいもと挽肉のカレー炒め～(4人分)

★じゃがいも	中5個	★サラダ油	大さじ1
★豚ひき肉	200g	★カレー粉	小さじ1
★赤ピーマン	2個	★鶏がらスープの素	小さじ1
★ピーマン	2個	★しょうゆ	大さじ1
★塩	ひとつまみ	★みりん	小さじ2
★こしょう	少々	★水	200cc



- ①じゃがいもは皮をむき、縦半分に切ってから薄切りにし水につける。
赤ピーマン・ピーマンは縦半分に切り、種を取り除いたら乱切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、挽肉をほぐしながら炒め、塩・こしょうをする。
肉の色が変わったら、水気をきったじゃがいもを加え、表面が透き通ってくるまで炒める。
- ③②に赤ピーマン・ピーマン・カレー粉を加えさっと炒めたら、★を加え、じゃがいもに火が通るまで水分を飛ばしながら炒め煮にする。

元気でいきいきとした毎日のために!!

食事で免疫力UP②



ウイルスに対抗する免疫能を維持するには、適切な栄養を摂取することがかせません。バランスの良い食事で栄養をしっかり補給しましょう。特にビタミン・ミネラルは体の機能を整え、免疫力をアップしてくれるので意識して摂りましょう!!



ビタミンE

ウイルスや細菌から身体を守るための免疫機能を高めてくれます。ビタミンEは熱に強く、加熱調理をしてもほとんど分解されないのので、いろいろな料理で摂取できます。



多い食材

アボカド、かぼちゃ、ナッツ類など



ビタミンA

ウイルスや細菌の侵入を防ぐ粘膜を保護してくれます。ビタミンAは油と一緒に摂取することで、吸収率が高まります。

多い食材

緑黄色野菜、チーズ、レバー、うなぎなど



～かぼちゃとナッツとクリームチーズのサラダ～(4人分)

かぼちゃは、皮ごと蒸して潰すことで体への吸収率アップ!!
オリーブオイルやマヨネーズ、チーズ、ナッツ類といった油分と一緒に摂取するとGOOD!!



★かぼちゃ	500g
★ミックスナッツ	50g
★クリームチーズ	100g
★はちみつ	大さじ1
★牛乳	大さじ2
★レモン汁	小さじ2

- ① かぼちゃは一口大に切り、耐熱皿に並べてふんわりラップをし、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ② ボウルに①を入れ、熱いうちにフォーク等でつぶす。
- ③ ミックスナッツは、粗めに刻み②のボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- ④ クリームチーズは深めの耐熱容器に入れ、ラップをせずに電子レンジで40秒程度加熱し、柔らかくなったらよく練り、★を加え混ぜ合わせる。
- ⑤ ②に④を加え、よく混ぜ合わせる。
※水気が少なければ、様子をみながら牛乳を追加する。



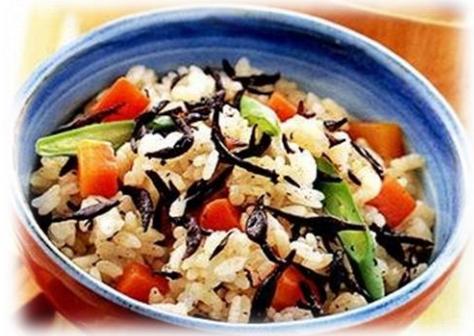
旬をいただく！！

カラダの中から美活しシピ

6月は **いんげん** をピックアップ

～ひじきといんげんの混ぜご飯～（4人分）

★米	2合	★油揚げ	1枚
★いんげん	8本	★だし汁	300ml
★ひじき	15g	★しょうゆ	大さじ2
★にんじん	1/2本	★砂糖	大さじ2
★ごぼう	15cm	★酒	大さじ3



- ①米は炊飯器で普通に炊く。
- ②いんげんはヘタと筋を取り、色よく茹で、斜め切りにする。
- ③ひじきは水で戻し、水気をきっておく。
にんじんは皮をむき、細切りにする。
ごぼうはよく洗い、ささがきにする。
油揚げは熱湯に通し、縦半分に切ってから、5mm幅の短冊切りにする。
- ④鍋に③・★を加え煮る。にんじんが柔らかくなったら、②を加え汁気がなくなるまで煮る。
- ⑤炊き上がったご飯と④を混ぜ合わせる。

～鶏肉といんげんの味噌炒め～（4人分）

★鶏もも肉	2枚	★みそ	大さじ3
★いんげん	16本	★砂糖	大さじ2
★エリンギ	4本	★しょうゆ	大さじ1
★赤唐辛子	適量	★酒	大さじ2
★サラダ油	大さじ1	★水	大さじ2



- ①いんげんはヘタと筋を取り、色よく茹で、長さ4～5cmに切る。
エリンギは縦半分にし長さ4～5cmに切ったら、薄切りにする。
- ②鶏もも肉は一口大に切る。
- ③小鉢に★を混ぜ合わせる。
- ④フライパンに油を熱し、鶏肉の皮目を下にして並べ入れ、焼き色がついたら裏返して端に寄せ、空いたところに①を入れ炒める。
エリンギがしんなりしたら、③を加えて混ぜ炒め合わせる。

元気でいきいきとした毎日のために!!

食事で免疫力UP③



★ウイルスに対抗する免疫能を維持するには、適切な栄養を摂取することがかせません。バランスの良い食事で栄養をしっかり補給しましょう。肉、魚、大豆、乳類などのタンパク質を摂取することで、免疫細胞の働きを良くしてくれます。

メインのおかず、主菜となるタンパク質食品（肉・魚・卵・大豆製品）を偏らないように食べましょう。それぞれのタンパク質食品は含まれるタンパク質や脂質、その他の栄養成分に違いがあります。バランスよく食べましょう。

1食の目安量 肉と魚・・・80g程度（片手にのるくらい）

豆腐・・・1/2丁

卵・・・1個

★1食に1皿が目安です★

肉と卵など2種類以上使う時は、分量を減らしましょう。

主菜



手のひらの大きさ



卵1コ

魚1切

うす切肉 3~4枚

～スタミナ中華スープ～(4人分)

★豚ロース薄切り肉 160g
★キャベツ 1/3 個
★にんじん 1/2 本
★にら 1/2 束
★卵 4個
★にんにく薄切り 1 かけ分

★ゴマ油 小さじ2
★中華スープの素 小さじ2
★水 3カップ
★しょうゆ 大さじ1
塩・こしょう 適宜

- ① 豚肉、キャベツは一口大に切り、にんじんは細切り、にらは3cm長さに切る。
- ② 鍋にゴマ油、にんにくを入れて熱し、香りがたったら豚肉を入れて炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、キャベツ、にんじんをいれて炒める。
- ④ 水を加えて煮立たせ、にらを加えて一煮し、調味する。
- ⑤ 弱火にし、卵を1個ずつ割り入れて、半熟状になるまで煮る。



旬をいただく！！

カラダの中から美活しシピ

7月は **トマト** をピックアップ

～たっぷりトマトカレー～（6皿分）

★豚薄切り肉	250g	★黄パプリカ	1/2 個
★ トマト	1 個	★カレールー	1/2 箱
★玉ねぎ	1 個	★サラダ油	大さじ 1
★なす	2 本	★水	750ml
★ピーマン	2 個		



- ① **トマト**はくし形に切る。玉ねぎは一口大に切る。
なす・ピーマン・黄パプリカは小さめの乱切りにする。
- ② 豚肉は一口大に切る。
- ③ 鍋に油を熱し、②・玉ねぎを加え炒め、肉の色が変わったらなすを加え炒める。ピーマン・黄パプリカを加えてさらに炒める。
- ④ ③に水を加え、沸騰したらアクを取り、材料が柔らかくなるまで弱火～中火で約 10 分煮込む。
- ⑤ いったん火を止めて、★を割り入れて溶かし、再び弱火で約 10 分煮込む。最後に**トマト**を加え、ひと煮立ちさせる。

～トマトと豚肉のふわふわ卵炒め～（4人分）

★ トマト	4 個	★卵	2 個
★豚薄切り肉	200g	★サラダ油	大さじ 1
★もやし	1 袋	★本だし	大さじ 2



- ① **トマト**は乱切りにする。もやしは洗い、水気をきっておく。
 - ② 豚肉は 3 cm幅に切る。
 - ③ フライパンに油を熱し、溶き卵を流し入れ、軽にかき混ぜ、半熟状になったら火を止め、お皿に取り出す。
 - ④ ③のフライパンに②・もやしを入れて炒め、肉の色が変わったら、**トマト**・★・③の卵を戻し入れ、炒め合わせる。
- ※小ネギをちらすと、より彩りがきれいになります。

心とカラダに作用する 緑茶の健康効果を知っていますか？

お茶で一服

皆さんは最近緑茶を飲んでいますか？
実は最近、緑茶の健康効果が改めて見直されてきています。
意外に知られていない緑茶の健康効果はたくさんあります!!



薬効成分と栄養素が 生活習慣病予防に効果的！

緑茶は、ビタミン・ミネラルなどの栄養素を含んでいます。
特にカリウムを多く含んでおり、余分な塩分を体外に排出し
血圧コントロールに効果的です!! また、茶葉を粉末にしている
抹茶には食物繊維も豊富に含まれています。
さらに、ポリフェノールの一種である「カテキン」には血圧や血糖、
悪玉コレステロールの上昇を抑え、生活習慣病の予防効果が
あります。※免疫力を高める効果もあります。

薬効成分と期待される効果

カテキン

渋み

- 血圧、血糖、LDLコレステロールの上昇を抑制
- 抗腫瘍作用
- 抗酸化作用、活性酸素消去作用
- 紫外線吸収作用
- 抗菌作用、腸内の善玉菌を増加
- 抗アレルギー作用

生活習慣病の予防と
アンチエイジングに！

テアニン

うまみ

- リラックス効果
- 睡眠改善作用
- 記憶力改善作用
- カフェインによる興奮作用の抑制

こころの問題の
予防に！

カフェイン

苦み

- 覚醒作用
- 作業速度の向上
- 利尿作用
- ※不眠や軽い依存症を引き起こすことも

緑茶に特有の○○○○が メンタルヘルスに効果的！

紅茶や烏龍茶にはない、緑茶に特有
の成分である「テアニン」には、脳の
神経細胞の興奮を抑えて、睡眠を改
善する作用やストレスに対する自律
神経の反応の抑制などの効果があ
ります。

緑茶は「からだの健康」と「こころの健康」によい、とても
すぐれた飲み物です。
特にテアニンは「こころの健康」に効く妙薬であることが
分かってきています。
健康のためにも一服して、ほっと一息ついてみませんか？



旬をいただく！！

カラダの中から美活しシピ

8月は **ゴーヤ** をピックアップ

～ゴーヤのわさびしょうゆ和え～（4人分）

★ゴーヤ	80g	★練りわさび	6g
★きゅうり	1本	★みりん	大さじ2
★黄パプリカ	80g	★しょうゆ	大さじ1
★ミニトマト	8個	★酢	大さじ2
		★砂糖	小さじ1



- ① **ゴーヤ**は縦半分に切り、スプーンで種とわたを取り、横に薄切りにし、塩少々を加えた熱湯で軽く茹で、冷水にとる。
きゅうりは千切りにする。
黄パプリカは縦半分に切り、種を除き、薄切りにする。
ミニトマトは半分に切る。
- ② ボウルに★を混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を加え混ぜ和える。

～ゴーヤ入り豚キムチ～（4人分）

★ゴーヤ	1本	★サラダ油	大さじ1
★豚薄切り肉	200g	★こしょう	少々
★玉ねぎ	1個	★酒	大さじ2
★キムチ	160g	★しょうゆ	小さじ1



- ① **ゴーヤ**は縦半分に切り、スプーンで種とわたを取り、横に薄切りにする。
- ② 豚肉は3cm幅に切り、こしょうをふる。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉を入れて炒める。
- ④ 豚肉の色が変わったら、**ゴーヤ**・玉ねぎを加え炒める。
- ⑤ **ゴーヤ**がしんなりしたら、キムチ・★を加え、炒め合わせる。

しっかり噛んで 歯っぴー!!健康長寿の第1歩!!

「固いものが食べにくくなった…」

皆さんのお口は元気でしょうか?

元気なお口は、潤いがあり、食べ物を味わい、安全に飲み込み、楽しく会話ができます。しかし、年齢とともにこれらの機能は徐々に低下していってしまいます。

「半年前に比べて固いものが食べにくくなった」という方は、食べ物を噛んで処理する働き（咀嚼機能）が弱くなってきているかもしれません…。

噛むことの5つの効果

- ① 消化吸収がよくなる
- ② 脳が活性化され、リラックスや集中力、記憶力等の維持
- ③ 栄養バランスを保ち、免疫機能の低下を防ぐ
- ④ 身体機能の維持（転倒リスクの減少）
- ⑤ おいしく食べる楽しみを味わえる



毎日の食事で噛む回数を増やす 5つの実践ワザ

- ① ひと口の量を少なめにする
1回に口に運ぶ食事の量を少なくすることで早食いを予防する効果が期待できます。
- ② 何回噛んでいるか確認してみる
1口に噛む回数の理想は30回以上とされています。
- ③ 歯ごたえのある食材を選ぶ
歯ごたえのある食べ物とは、食物繊維が多い食品や弾力のある食品です。料理の中に歯ごたえのある食材を入れると、食感に変化が出るので噛む回数も増えます。
- ④ 食材を組み合わせる
複数の食材を使った料理を食べると、食感や味に変化が出てじっくりと味わえるため、自然に噛む回数が増えます。
- ⑤ 味付けは薄味にする
薄味にすると、味わいながら食べるため噛む回数が増えます。



旬をいただく！！

カラダの中から美活しシピ

9月は **まいたけ** をピックアップ

～まいたけたっぷり焼きうどん～（4人分）

★まいたけ	1パック	★サラダ油	大さじ1
★えのき	1パック	★しょうゆ	大さじ1
★エリンギ	2本	★本だし	大さじ1
★キャベツ	120g	★塩	ふたつまみ
★にんじん	120g	★こしょう	少々
★うどん	4玉		



- ① **まいたけ**は根元を落とし、小房に分ける。
えのきは石づきを取り、長さを半分に切り、ほぐす。
エリンギは長さを半分にし、薄切りにする。
キャベツは一口大に切る。
にんじんは皮をむき、短冊切りにする。
- ② 小鉢に★を混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を熱し、①を炒める。さらにうどんを加えて炒める。
- ④ ③に②を加え、炒め合わせる。

～レンジで作る!!まいたけオムレット～（4人分）

★まいたけ	1パック	★卵	4個
★しめじ	1パック	★マヨネーズ	大さじ2
★ピーマン	3個	★塩	ふたつまみ
★赤パプリカ	1/2個	★こしょう	少々
★プロセスチーズ	4個		



- ① **まいたけ**・しめじは根元を切り、小房に分ける。
ピーマン・赤パプリカは縦半分に切り種を除き、1cm角に切る。
- ② プロセスチーズは1cm角に切る。
- ③ ボウルに★を入れ、混ぜ合わせる。
- ④ 耐熱容器に①・塩・こしょうを入れ、混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジ(600W)で2～3分加熱する。
- ⑤ ④に③を加え混ぜ合わせ、②を上のにのせてラップをかけて1～2分加熱し、そのまま蒸らす。

第1弾

あなたの体はコゲている?!

老化を進める真犯人!!

糖化を防いで老化予防!!

「体がコゲる=糖化」って どういうこと?

「体がコゲる=糖化」とは、体内で不要な糖とたんぱく質が結びつき「AGEs（糖化最終生成物）」という老化物質を生成します。AGEs は体内で分解されにくく、これが血管に溜まると動脈硬化の原因に、肌に蓄積されればしわやたるみに、骨に溜まれば骨粗鬆症の原因になります。



あなたの体はどのくらいコゲている? 糖化度チェック



- 朝食をほとんど摂らない
- 麺類やパンをよく食べる
- 食事の際はまず白米から食べる
- 野菜はあまり摂らない
- 食べるスピードが人より速い
- つい食べ過ぎてしまう傾向がある
- 甘いお菓子や清涼飲料水をよく摂る
- 食べたらずぐに眠くなる
- 普段はあまり運動をしない
- 睡眠時間は6 時間未満

糖化リスク判定

- ☑2 個以下→糖化リスクは青信号。現在の生活習慣をキープするよう心がけましょう。
- ☑3 ~5 個→糖化リスクは黄色信号!過度に心配する必要はありませんが生活習慣を今一度見直してみましょう。
- ☑6 個以上→糖化リスクは赤信号!!糖化による老化が確実に進んでいます。今すぐ生活習慣を見直しましょう。

来月は、「糖化を防ぐ8 つの習慣」になります。食事をはじめとする生活習慣をどのように変えれば糖化を賢く予防できるでしょうか…?!



旬をいただく！！

カラダの中から美活しシピ

10月は **銀たら** をピックアップ

～銀たらの中華風野菜あんかけ～（4人分）

★銀たら	6切れ	★しょうゆ	大さじ2
★にんじん	100g	★酒	大さじ2
★玉ねぎ	100g	★砂糖	小さじ2
★千ゲン菜	100g	★鶏ガラスープの素	小さじ2
★ゴマ油	大さじ1	★こしょう	少々
★水溶き片栗粉	適量	★水	300ml



- ① にんじんは皮をむき、細切りにする。
玉ねぎは薄切りにする。
千ゲン菜はよく洗い、葉はざく切りにし、芯は1cm幅に切る。
- ② 銀たらは3等分に切る。
- ③ フライパンにゴマ油を熱し、②を入れ両面に焼き色がつくまで、中火で蓋をして時々裏表を返しながら蒸し焼きにし、お皿に取り出す。
- ④ ③のフライパンの油を軽くふき、①を入れ軽く炒め、★を加え蓋をして煮る。最後に水溶き片栗粉をまわし入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ お皿に銀たらを盛り、④をかける。
※④の中に銀たらを戻し入れて煮るのもOK

～銀たらのネギ味噌焼き～（4人分）

★銀たら	4切れ	★みそ	大さじ1
★砂糖	小さじ1	★みりん	大さじ1
★塩	小さじ1	★砂糖	小さじ1
★長ネギ	40g	★白ごま	小さじ1



- ① 長ネギは斜め薄切りにする。
- ② 銀たらは砂糖・塩をふり、水気がでたらキッチンペーパーで水分をしっかりと取る。
- ③ 小鉢に①・★を入れ混ぜ合わせる。
- ④ アルミホイルの上に銀たらをのせ、表面に③を塗り、トースターで焼き色がつくまで焼く。
※アルミホイルの上にクッキングシートをしき、魚をのせると張りつかずにアルミホイルから外せます。

第2弾

今すぐ始められる!!

糖化を防ぐ8つの習慣!!

抗糖化
ライフ

1

朝食は抜かず、間食はしない!

血糖値の激しい上下は、糖化を過度に促進してしまいます。朝食はもちろん、3食抜かず、間食をしないことが重要です。

抗糖化
ライフ

2

ゆっくり食べる!

ゆっくりよく噛んで食べることで、血糖値の上昇が緩やかになり、糖化予防になります。20分に満たない早食いをすると、満腹感を覚える前に食べ過ぎてしまい、必要以上に糖を摂取してしまうので要注意です!!

抗糖化
ライフ

3

「GI値」の低い食品を摂る!

食後の糖の吸収をできるだけ緩やかに抑えることが糖化予防になります。その時の目安になるのが「GI値（血糖値上昇スピード）」になります。GI値が100に近づくほど血糖値が上がりやすいです。

抗糖化
ライフ

4

「ベジタブル・ファースト」を心得る!

野菜の食物繊維が糖質の吸収スピードを抑えるので、血糖値の急上昇を防いでくれます。

抗糖化
ライフ

5

お茶を飲む!

お茶には老化物質の生成を防いだり、糖化を遅らせる成分が含まれているので、食前や食事中に飲むのがおすすめです。

抗糖化
ライフ

6

クエン酸を摂る!

クエン酸（お酢・柑橘類に豊富）はブドウ糖燃焼効果を高めます。

抗糖化
ライフ

7

食後1時間以内にウォーキング!

食後1時間以内は血糖値が最も上がり、糖化しやすいゴールデンタイムです。すぐに横になるのは糖化を促進するので要注意です!!

抗糖化
ライフ

8

睡眠時間は6時間以上!

新陳代謝が最も活発なのは眠っているときです。この時に、老化物質の代謝・排泄が行われています。

旬をいただく！！

カラダの中から美活しシビ

11月は **さつまいも** をピックアップ

～さつまいもと鶏肉の甘辛煮～（4人分）

★鶏もも肉	1枚	★しょうゆ	大さじ2
★さつまいも	200g	★みりん	大さじ1
★にんじん	1本	★砂糖	大さじ2
★しいたけ	4枚	★水	200ml
★サラダ油	大さじ1		



- ① **さつまいも**は乱切りにする。
にんじんは皮をむき、乱切りにする。
しいたけは半分に切る。※大きい場合は4等分にする。
- ② 鶏肉は一口大に切る。
- ③ ボウルに★を混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンに油を熱し、鶏肉の両面に軽く焼き色がついたら、①を加えて炒める。
- ⑤ ④に③を加え、煮立ったらアクを取り除き、中火で煮る。

～さつまいもチャウダー～（4人分）

★さつまいも	120g	★バター	10g
★れんこん	120g	★水	400ml
★にんじん	1/2本	★固形コンソメ	2個
★玉ねぎ	1/2個	★牛乳	400ml
★ベーコン	30g	★みそ	小さじ1



- ① **さつまいも**は5mm厚さのちょう切りにして水にさらし、水気をきる。
レンコンは皮をむき、5mm厚さのちょう切りにして水にさらし、水気をきる。
にんじんは皮をむき、薄めのちょう切りにする。
玉ねぎは薄切りにする。
ベーコンは縦半分にしてから1cm幅に切る。
- ② 鍋にバターを熱し、①を加え炒め、全体に油がまわったら、★を加えて弱火で煮る。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、牛乳を加えてひと煮立ちさせ、みそを加えて味を調える。

11月24日は「和食の日」

食を彩る和食の魅力

「和食」とは、料理だけではなく、昔から受け継がれてきた「自然を大切に
にする」日本人のこころが育んだ伝統的な食文化です。
2013年12月にユネスコの無形文化遺産にも登録されました。

「自然の尊重」の精神に立った和食文化の4つの魅力

素材

多様で新鮮な食材を使い、
その持ち味を生かす

MAME

TAMANEGI

SAKANA

地域に根ざした食材と、その味わい
を生かす調理の知恵(技術・道具)が
あります。

自然

自然の美しさや
季節のうつろいを表現する

季節の花や葉を料理に飾りつけたり、
季節にあう器を利用するなど、
四季のうつろいや自然の美しさを表
現します。

健康

一汁三菜
栄養バランスがよく、
健康的な食生活をつくる

ごはん・汁物・主菜・副菜を基本とす
る和食は栄養バランスが優れていま
す。また、発酵食品(みそ・しょうゆ
等)も健康に役立っています。

行事

日本の年中行事と
深く関わっている

お祭りや年中行事とともに育まれた
ことで、家族や地域の人々との絆を
深めてきました。

旬をいただく！！

カラダの中から美活しシピ

12月は **カリフラワー** をピックアップ

～カリフラワーのタルタルサラダ～（4人分）

★カリフラワー	1株	★マヨネーズ	大さじ5
★むきえび	20尾	★レモン汁	小さじ2
★片栗粉	小さじ2	★塩	ふたつまみ
★卵	3個	★こしょう	少々



- ①ゆで卵を作る。
- ②えびは背わたを取り除き、片栗粉を薄くまぶす。
- ③**カリフラワー**は小房に分け、茎は食べやすい大きさに切る。
- ④鍋にお湯を沸かして塩（分量外）を入れ、**カリフラワー**を茹で、ザルに上げて冷ます。残ったお湯にえびを入れて茹で、ザルに上げて冷ます。
- ⑤ボウルに★を混ぜ合わせ、①・④を加えて卵を軽く潰しながら混ぜ合わせる。※お好みでパセリを散らしてもOK

～カリフラワーと豚肉のうま煮～（4人分）

★豚薄切り肉	200g	★水	200ml
★酒	大さじ1	★顆粒コンソメ	小さじ1
★こしょう	少々	★しょうゆ	大さじ2
★カリフラワー	400g	★砂糖	大さじ2/3
★しいたけ	4個	★酒	大さじ1
★にんじん	60g	★塩	ふたつまみ
★きぬさや	12枚	★水溶き片栗粉	適量
★サラダ油	大さじ1		



- ①**カリフラワー**は小房に分け、茹でる。
しいたけは5mm厚さに切る。
にんじんは皮をおき、一口大の乱切りにして茹でる。
絹さやは筋を取り、茹でる。
- ②豚肉は長さ4～5cmに切り、★をまぶしておく。
- ③フライパンに油を熱し②・しいたけを中火でさっと炒め、**カリフラワー**・にんじん・★を入れて中火で煮る。最後に絹さや・水溶き片栗粉を加え、ひと煮立ちさせる。

こころのメタボを大きくしない

こころのABC活動



「こころのメタボ」とは？



面倒くさい ため息をつく ポーツとする

いわゆる、うつ気分(やる気が出ない、くよくよする、落ち込む、マイナス思考が多い)や不安(先のことが気になる、心配性である、嫌なことを避ける、他人の目が気になる)などの気持ちや症状のことです。こころのメタボが大きくなってくると、何となくからだがだるくなって、何もやる気がしなくなります。

私たちの生活では、さまざまな感情を伴う出来事が日々起こっています。プレッシャーのかかる仕事や人間関係の不調などストレスを伴う出来事が続くと、私たちは落ち込んだり、将来に対して不安を感じたりしています。このような状態になると、「こころのメタボ」が現れます。しかし、『こころのABC活動』に取り組むと「こころのメタボ」が小さくなり、明るい気持ちを持ちやすくなります。

こころもカラダも人とも活動的になる。
こころの Act:好きな本を読んだり、音楽を聴いたり、趣味に興じる
からだの Act:散歩をしたり、体操をしたり、スポーツを行う
人との Act:友人や家族とおしゃべりしたり、電話をしたりする

Act
アクト
行動



趣味の会、お茶の会、食事会、友人との会、スポーツの会などに参加する。正式な会でなくても集まりに参加する。

Belong
ビロング
参加



困っている友人を助ける、ボランティア活動をする、動植物の世話をするなど自分自身でできることに挑戦する。

Challenge
チャレンジ
挑戦



ポジティブなことに目を向けていきましょう！！



旬をいただく！！

カラダの中から美活しシピ

1月は **なめこ** をピックアップ

～豚肉となめこのガーリック炒め～（4人分）

★豚もも薄切り肉	300g	★にんにく	1個
★片栗粉	大さじ4	★酒	大さじ2
★なめこ	200g	★しょうゆ	大さじ2
★玉ねぎ	1個	★みりん	大さじ2
★小松菜	100g	★サラダ油	大さじ2



- ① **なめこ**は流水で洗い、ザルに上げて水気をきっておく。
玉ねぎは薄切りにする。
小松菜は5cm長さに切る。
にんにくはみじん切りにする。
- ② 豚もも肉は一口大に切り、片栗粉を薄くまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油・にんにくを入れ中火で熱し、香りが立ったら
②・玉ねぎを加え炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、小松菜を入れ炒める。
- ④ ③に**なめこ**・★を入れ全体に味がなじむまで中弱火で炒める。

～なめこの炊き込みご飯～（4人分）

★お米	2合	★ツナ缶	1缶
★なめこ	100g	★ポン酢	50ml
★にんじん	50g	★刻みのり	適量



- ① **なめこ**は流水で洗い、ザルに上げて水気をきっておく。
にんじんは皮をむき、千切りにする。
お米は洗って、ザルに上げておく。
- ② 炊飯器にお米を入れ、ポン酢を加え、2合の目盛りまで水を入れる。
- ③ ②に**なめこ**・にんじん・ツナ（汁ごと）をのせ、通常通りに炊く。
- ④ ③が炊き上がったら混ぜ合わせ器に盛り、刻みのりをかける。
※炊き上がったご飯の上にピザ用チーズをのせて電子レンジで温めてもOK!!

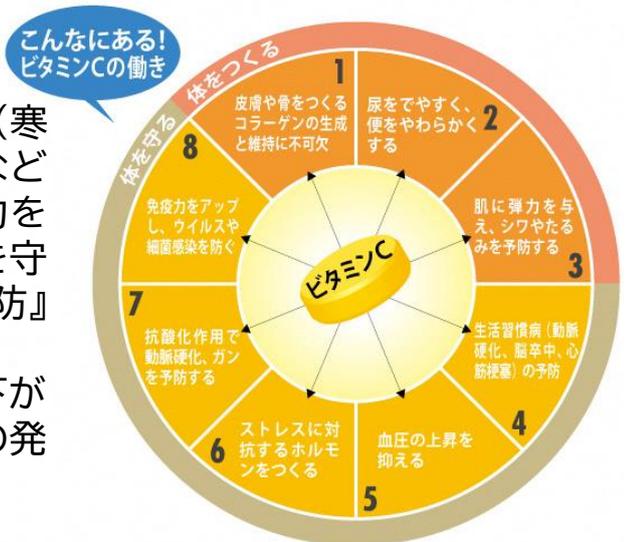
ストレスからがん予防まで 寒い冬をビタミンCで健康に!!

* ビタミンの働きとは? *

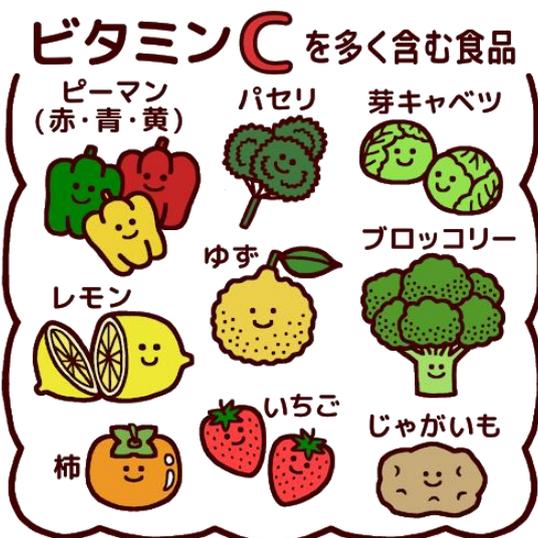
ビタミンは生きていくために欠かせない栄養素の一つです。身体の調子を整えたり、さまざまな機能を正常にするなど「潤滑油」のような働きをしています。ビタミンが不足すると他の栄養素がうまく利用できなくなったり、細胞が再生できなくなったりします。ビタミンの必要量はとても少ないですが、身体の中でほとんどつくり出すことができないため、食べ物からとることが必要になります。

* 意識して摂りたいビタミンC *

ビタミンCは、『皮膚や粘膜の健康維持』『ストレス(寒さ・暑さ・疲労・苦痛・心痛・睡眠不足・働き過ぎなどの精神的及び物理的ストレスの両方)への抵抗力を高める』『抗酸化作用(有害な活性酸素から身体を守る働き)による、動脈硬化や心疾患などの病気予防』などの働きがあります。また、不足すると寒さや細菌に対する抵抗力が下がり、風邪などの病気にかかりやすくなったり、骨の発育が不十分になったりします。



* ビタミンCを多く含む食品 *



ビタミンCの多い食品は、果物(柑橘類やいちご)・野菜・いもなどです。

ビタミンCは水に溶けやすく熱に弱いので、生のまま食べたり、できるだけ水や熱に接する時間を短くしたり、煮汁ごと飲めるスープにししたりするのがおすすめです。『洗いすぎない』『茹ですぎない』『水にさらしすぎない』ように注意しましょう。加熱する場合は、多めに摂るよう意識してみてください。

※じゃがいもやさつまいもはビタミンCがデンプンに包まれているので、熱による損失が少ない食材です。

旬をいただく！！

カラダの中から美活しシピ

2月は **さわら** をピックアップ

～さわらの野菜たっぷりあんかけ～（4人分）

★さわら	4切れ (280g)	★しょうゆ	大さじ2
★こしょう	少々	★酒	大さじ2
★にんじん	1/2本	★砂糖	小さじ2
★玉ねぎ	中1個	★鶏ガラスープの素	小さじ2
★千ゲン菜	100g	★こしょう	少々
★ごま油	大さじ2	★水	400ml
★水溶き片栗粉	適量		



- ① にんじん・玉ねぎは、千切りにする。
千ゲン菜の葉はざく切りにし、芯は1cm幅に切る。
- ② ボウルに★を混ぜ合わせておく。
- ③ さわらにこしょうをまぶしておく。
- ④ フライパンにごま油を熱し、③を並べ両面に焼き色が付くまで焼き、お皿に取り出す。
- ⑤ ④のフライパンに①を加え炒めたら②を入れ、蓋をして煮る。
にんじんが柔らかくなったら水溶き片栗粉を加えひと煮立ちさせ、お皿に取り出しておいたさわらに戻し入れ、軽く混ぜ合わせる。

～さわらのごま味噌焼き～（4人分）

★さわら	4切れ	★にんじん	80g	★みそ	大さじ1
★酒	大さじ2	★しょうが	1片	★ごま	大さじ1
★しめじ	1袋	★三つ葉	少々	★砂糖	大さじ1
★長ねぎ	1本	★オリーブ油	大さじ1	★しょうゆ	大さじ1/2
				★だし汁	大さじ1

- ① しめじは小房に分ける。
長ねぎ、にんじん、しょうがは千切りにする。
三つ葉はざく切りにする。
- ② さわらに酒をふっておく。
- ③ 小鉢に★を混ぜ合わせておく。
- ④ アルミ箔を2枚重ねにして広げ、油をうすくのぼし、さわらをのせて半量の★をぬり、しめじ・長ねぎ・にんじん・しょうがをのせ、その上に残りの★をかけ、アルミ箔の口を閉じオーブントースターで約15分焼く。
- ⑤ 食べるときに三つ葉をちらす。



美味しいだけじゃない!!

発酵食品の5つの健康効果

みそ・納豆・ヨーグルトなど、私たちの周りには昔からたくさんの発酵食品があります。今回はこの発酵食品にどんな健康効果があるか紹介していきます。

* 腸内環境を整えて免疫力を高める！ *



発酵食品に含まれる乳酸菌の一部は生きたまま腸に届き、乳酸を排出し腸内を酸性にしてくれます。腸内が酸性になることで悪玉菌が住みにくい環境になります。また、胃酸や胆汁酸で死滅してしまった菌も善玉菌のエサとなり、善玉菌を増やし、腸内環境を整えてくれます。腸内環境が整うことで免疫力を高め、丈夫な体をつくれます。

* 生活習慣病を予防する！ *

抗酸化作用・整腸作用のある発酵食品は、がんや生活習慣病の予防に役立っています。たとえば、大豆の発酵食品には、血管の壁や細胞膜に付着した悪玉コレステロールを除去する働きがあります。納豆にはナットウキナーゼという血栓を溶解する働きがある酵素の他に、血圧降下作用をもっています。

みそには高血圧予防・心臓や脳の毛細血管を丈夫にする働きがあります。

※塩分の摂りすぎにならによう注意しましょう。

酢には脂質の吸収を抑制する働きがあります。



* 血液サラサラ&体内スッキリと *

発酵食品に含まれる乳酸菌は腸内環境を整え老廃物の排出を促します。悪玉コレステロールを減らすイソフラボンを含む大豆の発酵食品の作用で血液もサラサラになります。

* ストレス軽減効果も！ *



みそ・納豆・麹漬・キムチに含まれる GABA というアミノ酸は脳の興奮を静めてリラックス効果をもたらします。

甘酒は疲れにくい体になるといわれています。酢には疲労回復効果があります。

* 代謝アップ！エネルギーを効率的に *



発酵食品に含まれるビタミン B 群などには、代謝を亢進させる作用があります。食べたものをエネルギーに変える代謝の働きが上がれば、太りにくい体になります。酢には血行を促進し、代謝を高める働きがあります。また、一番硬い発酵食品であるかつお節に含まれるヒスチジン(アミノ酸)には満腹感を与え食べ過ぎを防ぐ働きがあります。

カラダの中から美活しシビ

3月は **玉ねぎ** をピックアップ

～鶏肉と玉ねぎのんにく味噌蒸し～（4人分）

★鶏もも肉	400g	★ごま油	小さじ2
★こしょう	少々	★味噌	大さじ3
★玉ねぎ	2個	★豆板醤	小さじ1
★いんげん	10本	★酒	大さじ3
★にんにく	1片		



- ①玉ねぎは5mm幅の薄切りにする。
いんげんは筋を取り除き、長さを3等分にする。
にんにくは上下を切り落とし、爪楊枝で芽を押し出して取り除き、薄くスライスする。
- ②鶏もも肉は一口大に切り、こしょうをまぶす。
- ③ボウルに★を混ぜ合わせておく。
- ④フライパンに油を熱し、②を入れて両面に焼き色がついたらお皿に取り出す。
- ⑤④のフライパンに①を入れ軽く炒める。④を戻し入れ、★を全体に回しかけ、軽く混ぜ合わせたら蓋をし、中火で蒸し焼きにする。

～まるごと玉ねぎグラタン～（4人分）

★玉ねぎ	4個	★顆粒コンソメ	大さじ1
★豚ひき肉	120g	★カレー粉	小さじ1
★にんじん	40g	★ホワイトソース	200g
		★ピザ用チーズ	20g



- ①玉ねぎは1つずつラップをして600Wのレンジで5分程度加熱する。
- ②①の上部を1cmほど切り、中をスプーンでくり抜き、上部とくり抜いた部分はみじん切りにする。
- ③にんじんは皮をむき、みじん切りにする。
- ④ボウルにみじん切りにした玉ねぎ・豚ひき肉・③・★を混ぜ合わせ、600Wのレンジで5分加熱する。
※途中でかき混ぜると均等に火が入ります。
- ⑤玉ねぎのくり抜いた部分に④・ホワイトソース・ピザ用チーズの順番でのせたらトースターで15分ほど焼く。 ※お好みでパセリをかけてもOK

予防のための7つのポイント

貧血に気をつけよう!!

最近顔色が優れない、やる気が出ない、すぐ疲れてしまう、めまい、立ちくらみがする、そんな症状はありませんか？それはもしかしたら貧血かもしれません。貧血予防のために知って欲しい『7つのポイント』を紹介していきます!!

01 1日に必要な鉄分量は?

【鉄分の1日当たりの摂取推奨量】

男性(18歳~29歳)	女性(18歳~29歳)
7mg	10.5mg

【鉄分を多く含む食品】

緑黄色野菜・卵・豆製品・魚介類・肉類などがあげられます。1つの食品から得られる鉄分は少ないので、いろいろな食品を組み合わせ鉄分を摂りましょう。

02 鉄分不足を補うには?

ダイエットによる極端な食事量の減少、加工食品の利用、外食が多くなると鉄分が不足しやすくなります。1日に1食は主食・主菜・副菜・汁物を揃えた食事を心掛けましょう。外食の際には青菜や貝類の入ったみそ汁を組み合わせると鉄不足が補えます。



03 ヘム鉄と非ヘム鉄

【ヘム鉄】

肉や魚などの動物性食品に含まれており、体内への吸収率は約25%と高いです。

【非ヘム鉄】

植物性食品・乳製品・卵などに含まれ吸収率は約5%と低いため、良質なたんぱく質やビタミンCと一緒に摂りましょう。

04 鉄分不足で息切れ!

体内にある鉄分の70%が血液中にあり、残りは肝臓、脾臓、骨髄、筋肉に含まれています。血液中の鉄分はヘモグロビンと結合し、酸素の運搬をします。その為鉄分が不足すると酸素の供給が滞り、息切れや疲れを強く感じます。



05 こわい鉄欠乏性貧血

鉄欠乏性貧血(貧血気味、地が少ない・薄い)では、顔色が優れない、やる気が出ない、疲れやすい、動機・息切れ、めまい・立ちくらみ等の症状が見られます。偏食や欠食、無理なダイエット、消化器系疾患などで徐々に引き起こされます。



06 鉄の吸収を妨げる成分

普段の食事ではあまり問題はありませんが、鉄の吸収を妨げる成分があります。

【食物繊維】

取り過ぎると鉄分と結合して不溶化し、吸収を妨げ排出を促します。

【タンニン】

緑茶などに含まれるタンニンは鉄と結びついて、体内に吸収されにくくします。

07 鉄の吸収・造血を助ける食材

鉄の吸収や造血を助ける食材と一緒に摂りましょう。

良質なたんぱく質を含む食材

牛肉、豚肉、大豆・大豆製品、卵、魚類、牛乳等



ビタミンCを含む食材

キウイフルーツ、柑橘類、ピーマン、ブロッコリー等



ビタミンB群を含む食材

あさり、秋刀魚、枝豆、レバー、ほうれん草等



貧血予防! おすすめメニュー

ほうれん草とひじきのキッシュ(4人分)

【材料】

ほうれん草	120g
玉ねぎ	100g
しめじ	60g
ベーコン	40g
オリーブ油	小さじ2
乾燥ひじき	6g
【A】	
青のり	大さじ1
卵	3個
牛乳	200ml
コンソメ	小さじ2
ピザ用チーズ	30g
こしょう	少々

【作り方】

- ① ほうれん草は4cm幅に切る。玉ねぎは薄切りにする。しめじは小房に分ける。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 乾燥ひじきは水で戻し、水気をきる。
- ③ フライパンに油を熱し、ベーコン・玉ねぎを炒めたら、ほうれん草・しめじを加えてさっと炒めて皿に移し粗熱をとる。
- ④ ボウルにA・②を入れしっかりと混ぜ合わせたら、③を加えさらに混ぜ合わせ耐熱容器に入れる。
- ⑤ 180℃に予熱したオーブンで15~25分程度全体に火が通るまで加熱する。

