

旬をいただく！！

カラダの中から美活しシピ

4月は **アスパラガス** をピックアップ

～アスパラガスと鶏肉の炊き込みご飯～（4人分）

★アスパラガス	4本	★バター	10g
★にんじん	50g	★しょうゆ	小さじ2
★鶏もも肉	100g	★酒	大さじ4
★米	2合	★塩	小さじ2



- ① **アスパラガス**は茹でて水気をきったら、斜め切りにする。
にんじんは、皮をむき千切りにする。
鶏もも肉は、小さめの一口大に切る。
- ② 米は研いで、炊飯釜に入れ★を加えてから、規定の水量まで水を入れ、にんじん・鶏肉を加えて炊く。
- ③ ②が炊き上がったら、**アスパラガス**、バターを加え蒸らしたら、全体的に混ぜ合わせる。

～アスパラガスのかき揚げ～（8個分）

★アスパラガス	6本	★天ぷら粉	150g
★玉ねぎ	1個	★水	200ml
★カニカマ	6本	★塩	小さじ1/2
		★サラダ油	適量



- ① **アスパラガス**は、下の硬い部分をピーラーで剥いてから、2cm長さに切る。
玉ねぎは、薄切りにする。
カニカマは、割いてから長さを半分（または3等分）にする。
- ② ボウルに**アスパラガス**・玉ねぎをバラしながら入れ、天ぷら粉を全体的にまぶすように振りかける。
- ③ ②にカニカマ・塩・水を加え、全体的に混ぜ合わせる。
- ④ 170℃程度に熱した油に、③をスプーンを使いながら落とし入れ、両面がカラッとなるまで揚げる。

地球環境のために私たちができること 考えてみませんか？

アースデイ

4月22日は

食品ロスって？～もったいないを減らそう!!～

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられている食品のことです。日本における年間の食品廃棄等は、約2,531万トンになります。このうち食品ロスは約600万トンになります。これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量(420万トン)の約1.4倍にあたります。



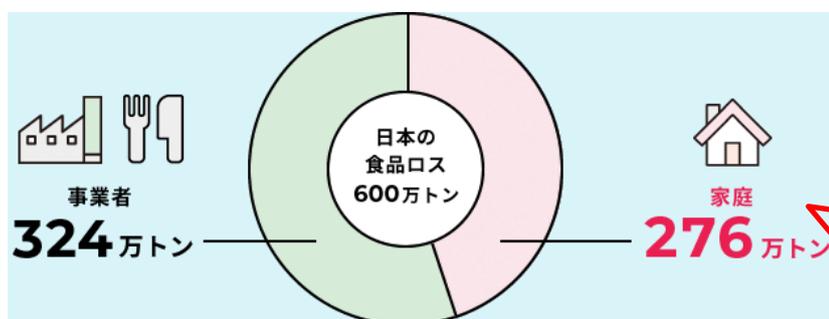
日本の食品ロスを国民1人あたりに換算すると、毎日お茶碗1杯分(約130g)のご飯の量を捨てていることになります。

食品ロスの約半分は家庭から!?

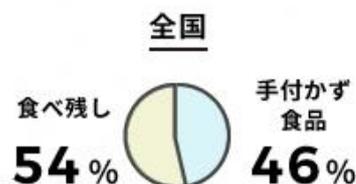
「自分はそんなに食品ロスを出していない、ほとんどが飲食店などの企業では？」と
思っている方が多いですが、実は日本の食品ロスの約半分(276万トン)は、家庭から
出ています。つまり、家庭から出ている食品ロスで、世界の食糧援助量(420万
トン)のほとんどを補うことができます。

家庭の食品ロスは、「食べ残し」「手を付けないまま捨てられる食品」の2つに分け
られます。食品ロスを減らすためにも、食べ物を「買いすぎない」「作りすぎない」「食べ
きる」ことが重要です!!

みなさんも「もったいない」を意識しながら、日ごろの生活を過ごしてみませんか？



家庭の食品ロスの内訳



※環境省 平成28年発表資料より

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

～豚じゃが～ (2人分)

★じゃがいも	2個	★ごま油	大さじ1
★玉ねぎ	1個	★だし汁または水	300cc
★豚肉(切り落とし)	60g	★しょうゆ	大さじ1
★酒	大さじ2と1/2	★みりん	大さじ1と1/2

- ①じゃがいもは一口大に切り、玉ねぎは1cm幅のくし形に切る。
- ②豚肉は大きいものは切り、酒大さじ1/2をまぶす。
- ③鍋にごま油を温め、玉ねぎをさっと炒め、②の汁気をきって加え、炒め合わせる。
- ④豚肉の色が変わったら、じゃがいもを加えてひと炒めし、酒大さじ2、だし汁を加え、沸騰したら中火にして煮る。
(だし汁がない場合はだしの素と水を入れる)
- ⑤じゃがいもがやわらかくなったら、しょうゆとみりんを加え5分ほど煮て、味をしみ込ませる。



～じゃがいものきんぴら～ (4人分)

★じゃがいも	3個	★しょうゆ	大さじ2
★にんじん	中1本	★砂糖	大さじ2
★ピーマン	3個	★酒	大さじ1
★ごま油	適量	★みりん	大さじ1

- ①じゃがいもは、5mm角の棒状に切る。
(じゃがいもは水にさらしてから水けをきる)
にんじんとピーマンは細切りにする。
- ②フライパンにごま油を少し多めに入れてにんじんとピーマンを炒める。
- ③にんじんがしんなりしたらじゃがいもを加えて炒め、透き通ってきたら、ピーマンを加えて炒める。
- ④③にしょうゆ、砂糖、酒、みりんを入れ、汁けがなくなるまで炒めたら、お皿に盛り付ける。
- ⑤お好みでごまやねぎをちらす。



免疫力を高めよう！

私たちの身体には細菌やウイルスから守ってくれる免疫機能があり、免疫力が高ければそれだけ身体を守る力が高いということがいえます。腸内環境を整えて免疫力を高めていきましょう。

1 腸内環境を整える



増えすぎると便秘や下痢を引き起こすなど身体に悪い影響をおよぼします

免疫細胞は全身に存在していますが、特に集中しているのが腸です。腸には免疫細胞の約70%が集まっていると言われています。ここで多くの免疫細胞がはたらくことにより、身体にとって必要な物だけを吸収して不要な物は排除しています。

免疫力を高めるためには腸内環境を整えることが大切です。腸の免疫細胞が活動しやすい環境を作ることで、免疫細胞の低下を防ぐことができます。

腸内には多くの細菌が生息しており、それらは一律に善玉、悪玉に分類できるものではありませんが、重要なのは、菌の多様性とバランスです。通常腸の働きを活性化させるなど身体にいい影響を及ぼす菌が善玉菌です。善玉菌そのものや善玉菌のえさになる栄養を摂ることで、腸内の善玉菌が活動しやすくなり免疫力を高める効果がきいてきます。

2 腸内環境を整える食べ物を摂ろう



○発酵食品・・・ ヨーグルト、納豆、味噌、キムチ

これらにはビヒヒズス菌や乳酸菌などの善玉菌が豊富に含まれます

○食物繊維・・・ 野菜、きのこ、海藻、こんにやくなど

善玉菌のえさになり、便をやわらかくしたりかさを増やしてお通じをよくし腸内環境を整えます

～わかめとオクラのスープ～ 2人分

★わかめ(塩蔵) 5g ★オクラ 2本 ★長ねぎ 3cm

★鶏ガラスープの素 小さじ1/2 ★水 300cc ★塩・こしょう 少々

作り方 ①わかめはよく洗いで戻して食べやすく切る。

②オクラは洗って塩少々を全体にもみ込み、さっと茹でて水にとる。冷めたらへたを取り小口切りにする。長ねぎは縦に切れ目を入れて開き、しんをとって千切りにする。

③鍋に水、鶏ガラスープの素、長ねぎを入れて火にかけて沸騰したらわかめとオクラを加え、塩・こしょうで調味する。



カラダの中から美活しシピ

6月は **とうもろこし** をピックアップ

～とうもろこしのスパイシー春巻き～（8個分）

★ とうもろこし	100g	★ケチャップ	大さじ2	★こしょう	少々
★豚ひき肉	80g	★ウスターソース	小さじ1	★水溶き片栗粉	適量
★玉ねぎ	1/6個	★カレー粉	小さじ1	★サラダ油	適量
★春巻きの皮	8枚	★塩	ひとつまみ		

- ① **とうもろこし**の実を包丁で削ぎ落とす。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②・豚ひき肉を加えて中火で色が変わるまで炒める。
- ④ ③に①・★を加えて炒め合わせ、粗熱をとる。
- ⑤ 春巻きの皮をひし形に置き、④を手前にのせ巻き、巻き終わりを水溶き片栗粉で留める。
- ⑥ フライパンに油を多めに入れて熱し、⑤の巻き終わりを下にして並べ入れ、両面きつね色になるまで焼く。



～とうもろこしときのこのバターしょうゆパスタ～（4人分）

★ とうもろこし	1本	★スパゲティー	400g
★しめじ	1パック	★塩	大さじ1
★ベーコン	2枚	★しょうゆ	大さじ3
★大葉	12枚	★バター	40g

- ① **とうもろこし**の実を包丁で削ぎ落とす。
- ② しめじは根元を切り落とし、小房に分ける。
- ③ ベーコンは幅1cmに切る。
- ④ 大葉は軸を切り落とし、千切りにする。
- ⑤ 鍋にたっぷりの湯を沸かして塩を加え、スパゲティーを袋の時間より1分短めに茹で、ザルに上げる。
- ⑥ フライパンに半量のバターを熱し、①・②・③を加えてよく炒め合わせる。
- ⑦ ⑥に⑤・残りのバター・しょうゆを加え、炒め合わせる。
- ⑧ 火を止め、最後に大葉を加えて全体に混ぜ合わせる。





梅雨シーズン特有の不調

「梅雨だる」とは!?

梅雨の時期になると、何となくカラダがだるい、肩がこるといった「梅雨だる」を訴える方が多くなります。「梅雨だる」から「夏バテ」に繋がらないよう対策していきましょう!!



梅雨だるの原因

①低気圧が続く

低気圧になると、身体は副交感神経が優位に働くようになります。副交感神経は、緊張をほぐし身体を休ませる神経のため、身体がお休みモードになり「だるい」「やる気がでない」と感じてしまいます。また、低気圧が続くと「ヒスタミン」という発痛物質の分泌が多くなり、肩こりや偏頭痛がひどくなる場合があります。

②気温の寒暖差

気温差は身体にとってもストレスとなり、疲れやすくなります。

③湿邪

「湿邪」とは、体内の余分な水分が消化器系に影響をおよぼし、だるさや食欲不振、消化不良、下痢や便秘を引き起こす病気のことです。湿度が高く、身体の代謝も落ちがちなのこの時期にかかりやすくなります。

「梅雨だる」の解消方法

①自律神経のバランスを整える

- ☆朝起きたらカーテンを開けて光を浴び、体内時計をリセット
- ☆きちんと朝食をとって活動モードに
- ☆日中は意識して活動的に（ウォーキング・ストレッチ等）
- ☆夜はぬるめのお湯にゆっくりつかり心身をリラックス
- ☆睡眠は十分に

②冷えに注意!!こまめな体温調節を

1日の中でも朝夕は冷え込み、昼間は暑いといった気温差が生じるので、薄手のカーディガンなど着脱可能な衣類で体温調節をしましょう。

③バランスの良い食事でたんぱく質をしっかりと!!

疲れを溜めないために、「魚・肉・大豆・乳製品」などから良質なたんぱく質をしっかりと摂りましょう。

たんぱく質の不足は免疫力の低下にもつながり、梅雨だるから夏バテの負のスパイラルに繋がるので注意が必要です!!

その他にも、活動のエネルギーとなる炭水化物や調子を整えるビタミン・ミネラルのとれる野菜・果物もバランス良く摂りましょう!!



カラダの中から美活しシピ

7月は **パプリカ** をピックアップ

～豚肉とパプリカの甘酢炒め～（4人分）

★パプリカ(赤・黄)	各 1 個	★塩	ふたつまみ	★しょうゆ	大さじ 4
★玉ねぎ	1 個	★砂糖	小さじ 1	★酢	大さじ 2
★豚薄切り肉	200g	★片栗粉	小さじ 2	★みりん	大さじ 2
★サラダ油	大さじ 1	★酒	大さじ 2	★砂糖	大さじ 2
				★にんにくチューブ	小さじ 1

- ①パプリカ(赤・黄)は縦半分に切り種を取り、1 cm幅の細切りにする。
玉ねぎは薄切りにする。

- ②豚肉は 1 cm幅に切り、ビニール袋に入れ、★を加えて揉み込む。

- ③フライパンにサラダ油を熱し、①を炒める。
玉ねぎがしんなりしたら、フライパンの端に野菜を寄せ、空いている所に豚肉を入れて炒める。豚肉に火が通ったら、★と端に寄せた野菜を戻し、炒め合わせる。



～カラフルスペイン風オムレツ～（4人分）

★パプリカ(赤・黄)	各 1/4 個	★マヨネーズ	大さじ 3
★じゃがいも	1 個	★顆粒コンソメ	小さじ 1
★玉ねぎ	1/4 個	★粉チーズ	大さじ 1
★ブロッコリー	80g	★こしょう	少々
★ベーコン	50g	★オリーブオイル	大さじ 2
★卵	4 個		



- ①パプリカ(赤・黄)、じゃがいも、玉ねぎは 1 cm角に切り、ラップをして、電子レンジ(600W)で 2 分程度加熱する。

- ②ブロッコリーは小房に分け、茹でて水気をきる。

- ③ベーコンは 1 cm角に切る。

- ④ボウルに卵を溶きほぐし、①・②・③・★を入れ混ぜ合わせる。

- ⑤フライパンに油を熱し、④の卵液を流し入れ、蓋をして弱火～中火で両面焼き色がつくまで加熱する。

じめじめの季節がやって来た!

食中毒対策をしっかりと!!



湿度や気温が高くなり、食中毒が心配になる時期になりました。食中毒は、飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている食事が原因のこともあります。そこで、家庭でもできる食中毒対策を知っていきましょう!!

菌をつけない (清潔)



調理前や
食事前には
十分な手洗いを

ふきんは漂白剤に
つけ込むと
消毒できるよ。



タオルやふきんも
常に清潔に



清潔な食器や
器具を使う

夏場の食中毒に 気をつけましょう!



菌をやっつける (加熱・殺菌)



まな板や包丁は、
洗った後に熱湯を
かけて殺菌



温め直しの時も
十分に加熱



特に肉の
加熱不足は
危険だよ。



中心部まで
十分に加熱



料理を長時間常温
で放置しない

菌をふやさない (迅速・冷却)



冷蔵庫は10℃
以下、冷凍庫
は-15℃以下
を維持

詰めすぎに
注意(7割程
度が目安)

肉や魚は汁
が漏れないよ
うに袋や容器
に入れる

冷蔵(冷凍)食品はすぐに
冷蔵庫(冷凍庫)へ

冷凍・解凍の
くり返しは
危険よ。



解凍は冷蔵庫か
電子レンジで(自
然解凍は避ける)



カラダの中から美活しシビ

8月は **枝豆** をピックアップ

～枝豆コロッケ～（4人分）

★枝豆(さや付き)	100g	★マヨネーズ	大さじ2	★塩	ふたつまみ
★じゃがいも	300g	★粉チーズ	大さじ1	★薄力粉	50g
★とろけるチーズ	40g	★顆粒コンソメ	小さじ1/2	★溶き卵	1個
★揚げ油	適量	★こしょう	少々	★パン粉	50g

- ①枝豆は茹でて、粗いみじん切りにする。じゃがいもは芽を取り、皮をむいたら一口大に切り、茹でて水気をきる。
- ②ボウルにじゃがいもを入れ、マッシャーやフォークで潰したら、枝豆・★を加え全体に馴染むように混ぜ合わせる。
- ③②を4等分に分けたら、丸くのぼして中央にチーズを置いて包む。
- ④③を薄力粉、溶き卵、パン粉の順に付けたら、180℃に熱した油できつね色になるまで揚げる。



～枝豆と鮭のチャーハン～（4人分）

★枝豆(さや付き)	250g	★中華スープの素	小さじ2
★鮭	1切れ	★塩	ふたつまみ
★長ねぎ	1/2本	★こしょう	少々
★卵	2個	★しょうゆ	小さじ1
★ごはん	600g	★サラダ油	大さじ2
★酒	大さじ1		

- ①枝豆は茹でて、身を取りだしておく。鮭は焼いたら、皮と骨を除き、ほぐす。長ねぎはみじん切りにする。卵は溶きほぐす。
- ②ご飯に酒を加えてほぐしておく。
- ③フライパンに油を熱し、卵に軽く火が通ったら、ご飯を加えて炒める合わせる。
- ④③に鮭・枝豆・ねぎを加え炒め合わせたら、★を加えて味を整える。



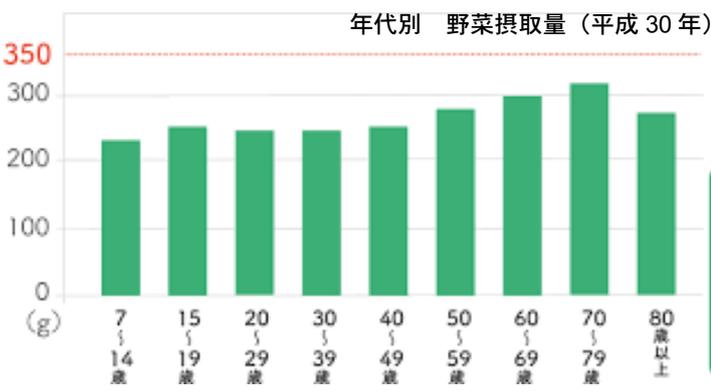


8月31日は 野菜の日

野菜の日は、1983年に全国青果物商業協同組合連合会など9団体が、『もっと野菜のことを知ってほしい』『野菜をたくさん食べて欲しい』という想いで『8(ヤ)3(サ)1(イ)』の語呂合わせから制定された記念日です。

★1日の野菜摂取量の状況

厚生労働省では野菜の1日摂取目標量を350gとしています。しかし、20歳以上の野菜摂取量の平均は281.4gとなっており、野菜が1日約70g足りていません。



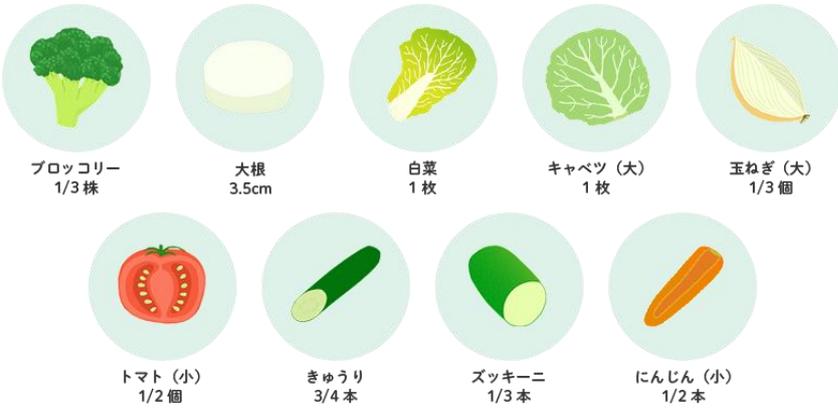
1日350gとれていますか?

理想の野菜摂取量 350g - 実際の野菜摂取量 280g = 1日あたり 70g 足りていない!

70gは野菜サラダ1皿分

出典:厚生労働省 平成30年「国民健康・栄養調査」

★各野菜の70g量を見てみましょう!!



★野菜をとるための5つのポイント

- POINT 1 毎食、野菜を食べる (サラダ・小鉢・みそ汁など)
- POINT 2 作り置きを活用する
- POINT 3 簡単に調理できる野菜を活用する (レタス・トマト・きゅうり等)
- POINT 4 加熱してかさを減らす
- POINT 5 主菜・副菜・主食に野菜を入れる

70gの野菜量は決して難しい量ではありません。「野菜が少ない」と感じたら5つのポイントをぜひ試してみてください!!



カラダの中から美活しシピ

9月は **れんこん** をピックアップ

～れんこんの甘辛そぼろ丼～（2人分）

★れんこん	100g	★しょうがチューブ	5 cm
★鶏ひき肉	100g	★酒	大さじ1
★小ネギ	適量	★しょうゆ	大さじ1
★サラダ油	小さじ2	★みりん	大さじ1
★ご飯	300g	★砂糖	小さじ2

- ① **れんこん**は皮をむき、3 mm厚さの半月切りにして酢水につけ、流水で洗い水気をきる。
小ネギは小口切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、鶏ひき肉を炒め、色が変わったられんこんを加えて炒め、★を加え煮汁がなくなるまで炒め合わせる。
- ③ お茶碗に、ご飯を盛り、②をのせ、小ネギをかける。
※いいごまをかけてもOK!!



～れんこんとブロッコリーのマヨぽんテリ～（4人分）

★れんこん	200g	★マヨネーズ	大さじ3
★ブロッコリー	200g	★ポン酢	大さじ1
★ゆで卵	2個	★にんにくチューブ	小さじ1
		★すりごま	大さじ1

- ① **れんこん**は皮をむき、3 mm厚さの半月切りにし、茹でたら水気をきる。
ブロッコリーは小房に分け、茹でて水気をきる。
- ② ゆで卵を作ったら、殻をむいて半分または4等分に切る。
- ③ ボウルに★を入れ混ぜ合わせたら、①・②を加えて和える。



9月は食生活改善普及運動月間です!!

楽しく食べて、健康な毎日を!!

みなさんは『食材5色バランス健康法』についてご存知ですか？
これは、食材を見た目の色で「赤白黄緑黒」の5色に分類するものです。
栄養成分による分類ではないので、「いつでも、どこでも、だれでも実践できる」
「面倒な栄養価計算が不要」「長く継続することが可能」になっています。
5色の食材をそろえようと意識することで、自然と食材の種類が増え、必要とされる
栄養素をまんべんなく摂ることに繋がります。

赤

の食材 【肉や魚、緑黄色野菜など】

豚肉、鶏、牛肉、ウインナー、鮭、鮪、カツオ、サバ、
赤貝、トマト、にんじん、赤ピーマン、苺、スイカなど
★たんぱく質を含んだ食材が多い



白

の食材 【ごはん、うどん、乳製品、野菜など】

ご飯、パン、うどん、そうめん、白身魚、豆腐、大根、
じゃがいも、牛乳、バナナ、ごぼう、白滝、玉ねぎ、
にんにく、りんごなど
★炭水化物を含んだ食材が多い



黄

の食材 【卵、大豆製品、野菜、果物など】

納豆、チーズ、みかん、コーン、中華麺、かぼちゃ、
レモン、グレープフルーツ、黄ピーマン、サツマイモなど
★脂質やカルシウム、ビタミンを含んだ食材が多い



緑

の食材 【野菜、果物など】

小松菜、ニラ、ピーマン、キウイ、ほうれん草、
ブロッコリー、絹さや、キャベツ、レタス、アスパラなど
★ビタミン・ミネラルを含んだ食材が多い



黒

の食材 【海藻、きのこ、黒豆など】

黒ごま、わかめ、昆布、こんにゃく、しいたけ、しめじ、
ひじき、きくらげ、そば、のり、レーズン、ブルーベリー、
黒豆など

★食物繊維やミネラルを含んだ食材が多い



カラダの中から美活しシピ

10月は **大根** をピックアップ

～鶏肉と大根のうま煮～（4人分）

★大根	1/2本	★水	300ml
★鶏もも肉	2枚	★みりん	大さじ2
★さやえんどう	8枚	★酒	大さじ2
★しょうゆ	大さじ4	★砂糖	大さじ2
		★本だし	大さじ1



- ①大根は皮をむき、2cm厚さの半月切りにして、耐熱容器に大根とヒタヒタの水を入れ、ラップをして電子レンジ（600W）で8分程度加熱する。さやえんどうは筋を取り、茹でて冷水にとり、水気をきり斜め半分に切る。鶏肉は一口大に切る。
- ②鍋に大根・鶏肉・★を加えて、大根が柔らかくなるまで煮る。
- ③②にしょうゆを加え、落とし蓋をし、大根に味がしみ込むまで煮る。
- ④器に盛り、さやえんどうをちらす。

～シャキうま大根チャーハン～（4人分）

★大根	200g	★しょうゆ	大さじ2
★大根の葉	60g	★鶏ガラスープの素	大さじ1
★合いびき肉	160g	★塩	ふたつまみ
★卵	4個	★こしょう	少々
★ご飯	4杯分	★白ごま	大さじ1
★サラダ油	大さじ2		

- ①大根は皮をむき、1cm角に切り、大根の葉は刻む。
- ②フライパンに油（大さじ1）を熱し、ひき肉・①を入れて炒め、具材に火が通ったら取り出す。
- ③フライパンに油（大さじ1）を熱し、溶き卵を流し入れ、半熟状になったら、ご飯を加え、パラパラになるまで炒める。②を戻し入れ、★・白ごまを加えて、全体を炒め合わせる。



10月1日は国際コーヒーの日

コーヒーに含まれる

「カフェイン」の効果とは!?

カフェインはコーヒー以外にもお茶やコーラなどにも広く含まれている成分です。覚醒作用や解熱鎮痛作用などの効果もあり、持続時間も長いので薬としても使われている成分でもあります。コーヒーは1日3杯までは健康的な効果の方が大きいとされています。



1 カフェインの効果

身体のむくみは、余分な水分が血管の外にしみ出した状態です。カフェインの利尿作用は体内の水分を尿として排出させるため、むくみの予防・解消に役立ちます。



カフェインが脂肪分解酵素を活性化することにより、体脂肪の分解の促進、また基礎代謝の上昇により、高い脂肪燃焼効果が期待できます。

カフェインには、頭が冴え、眠気が覚める覚醒効果があります。これは、カフェインが脳内で眠気を作り出す「アデノシン」という物質をブロックする作用があるためです。

2 カフェインの持続時間

カフェインの効果と排出時間



カフェインは摂取後約30分で血中濃度がピークに達し、半減するのに約4時間かかります。(個人差あり)

就寝前3~4時間以内のカフェイン摂取は、睡眠の質に影響を及ぼす可能性があるため、控えた方がよいでしょう。

※カフェインの摂り過ぎにより、不眠症や下痢などの健康被害を引き起こすことがあるので注意しましょう。

※子どもや妊婦、授乳中の方は、1日2杯までにしましょう。

カラダの中から美活しシピ

11月は **エリンギ** をピックアップ

～エリンギとえびのクリームパスタ～（4人分）

★エリンギ	3本	★生クリーム	400ml
★えび	40g	★白ワイン	大さじ4
★玉ねぎ	1/2個	★バター	20g
★にんにく	1片	★塩	ふたつまみ
★スパゲティー	320g	★こしょう	少々



- ① **エリンギ**は長さを半分にし、4mm厚さに切る。
玉ねぎはみじん切りにする。
にんにくは芽を除き、みじん切りにする。
えびは背わたを除く。
- ② フライパンにバター・にんにくを入れ、火をつけ香りが出たら、玉ねぎを入れうすく色づくまで炒め、**エリンギ**・えびを加えて炒める。火が通ったら★を加え、吹きこぼれに注意しながら2～3分煮る。
- ③ スパゲティーは、袋の表示通り茹でる。
- ④ ②に③を入れ、よく混ぜ合わせ、器に盛り、パセリをかける。
※ソースが煮詰まりすぎたら、ゆで汁を適量加える。

～エリンギと豚肉のにんにくみそ炒め～（4人分）

★エリンギ	3本	★酒	大さじ4
★豚バラ肉	180g	★みそ	大さじ2
★小松菜	200g	★砂糖	小さじ2
★にんにく	1片	★ごま油	大さじ1
★赤唐辛子	1本		



- ① **エリンギ**は長さを半分にし、薄切りにする。
小松菜は5cm長さに切る。
にんにくは薄切りにし、赤唐辛子は小口切りにする。
- ② フライパンにごま油・にんにく・赤唐辛子を入れ、香りが出てきたら、豚肉を加え色が変わったら、**エリンギ**・小松菜を入れて炒め合わせる。
- ③ ②に★を加え、全体に味が馴染んだら火を止める。

カラダの中から健康に！！

私たちは日々、少しずつ体内に毒素や老廃物が蓄積しています。これらは、新陳代謝を低下させ、健康に悪影響を及ぼすこともあります。そんな毒素や老廃物を体外に排出させることを『デトックス（解毒）』といいます。「寝てもなかなか疲れが取れない」「体がむくみやすい」といった悩みを、デトックスによって改善していきましょう！！

★食べてデトックス★

水溶性食物繊維を含む食材

- ・わかめ
- ・さつまいも
- ・キャベツ ほか

体内の毒素を吸収し、便と一緒に排出させる働きがあります。また、善玉菌を増やし、腸内環境を整える働きもあります。

不溶性食物繊維を含む食材

- ・大豆
- ・インゲン
- ・ごぼう ほか

腸にこびりついた汚れを掃除しながら、便のかさ増しをする働きがあります。煮物など加熱調理することが多いのが食材の特徴です。

発酵食品

- ・納豆
- ・みそ
- ・しょうゆ
- ・酢 ほか

腸内の悪玉菌を減らして善玉菌を増やす働きがあり、高い整腸作用が期待でき、便秘の改善や予防効果もあります。

オリゴ糖を多く含む食品

- ・玉ねぎ
- ・ごぼう
- ・大豆
- ・はちみつ ほか

オリゴ糖は善玉菌のエサとなって腸内環境を整えます。途中で吸収されにくく、大腸まで届く数少ない糖のひとつです。

カリウムを多く含む食品

- ・納豆
- ・バナナ
- ・スイカ ほか

カリウムは利尿作用があり、体内の余分な水分を排出させます。尿から毒素や老廃物を排出します。

★3つの効果★

- 1 肩こりやイライラの軽減
血流循環が改善され、自律神経も安定させてくれます。
- 2 美肌効果
新陳代謝が活性化され、美肌づくりに効果的です。
- 3 やせやすい体質づくり
血液の巡りが良くなり、むくみにくく、エネルギー効率があっ
ます。

栄養士からのミニ情報

簡単＆豪華に！！

あうちクリスマスメニュー

12月は **クリームチーズ** をピックアップ

～チーズとろけるミートボールスパゲティ～（4人分）

★玉ねぎ	小1個	★カットトマト缶	1缶	★クリームチーズ	60g
★セロリ	60g	★みりん	大さじ1	★薄力粉	小さじ4
★にんじん	60g	★顆粒コンソメ	大さじ2	★牛乳	130ml
★バター	10g	★中濃ソース	大さじ2	★ピザ用チーズ	60g
★合挽肉	280g	★砂糖	大さじ1		
★塩	小さじ1	★スパゲティ	400g		
★こしょう	少々				



- ①玉ねぎ・セロリ・にんじんはみじん切りにする。
- ②**クリームチーズ**を16等分に丸める。
- ③ポリ袋に★を入れ粘り気が感じられるまで揉みながらよく混ぜ合わせたら、16等分にし、丸めた**クリームチーズ**を包んで丸く形成する。表面に薄力粉をまぶす。
- ③フライパンに①・バターを入れて弱火にかけ、しんなりするまで炒める。さらに★を加えて混ぜ合わせたら、③を並べ入れて蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
- ④鍋にお湯を沸かし、スパゲティを表示時間より1分短く茹でる。
- ⑤③に牛乳・ピザ用チーズを加えてゆっくり混ぜ合わせ、沸騰しない程度の火加減で温める。茹であがったスパゲティの水気をきり、加えて和える。
※お好みで粉チーズやパセリを散らしても GOOD!!

～ガトーショコラ～（12cm丸型）～

★クリームチーズ	80g	★卵	2個
★板チョコ	80g		

- ①**クリームチーズ**は常温で柔らかくしておく。ボウルに板チョコを割り入れたら湯煎で溶かし、**クリームチーズ**も加えてクリーム状になるまで混ぜたら湯煎からはずして、卵黄を加えてしっかり混ぜる。
- ②ボウルに卵白を入れ、メレンゲを作る。
- ③①に②を3回くらいに分けて加えて混ぜる。
- ④敷き紙をした型に③を流し入れ、180℃に予熱したオーブンで10分後に160℃に下げて30～35分焼く。しっかり冷ましたら型から外し、お好みのデコレーションをする。



温活で冷えに負けない カラダづくり!!



体温が
1℃下がると

免疫力
30%減

代謝
10~20%減

『温活』とは、健康を維持するために適正な基礎体温まで上げる行動をいいます。昔の人は平熱が37℃前後ありましたが、現代人は35℃台という人も珍しくありません。

冷えは、ちょっとした不調と思われがちですが、体温が1℃下がると代謝が10~20%悪くなり、免疫力は30%も低下します。免疫力が下がると様々なウイルスの影響を受けやすくなり、病気のリスクが高まります。また代謝が落ちると、肥満やむくみ、便秘、肌荒れなどにもつながります。

身体を温めて血流を促し、体内のバランスを整えましょう。

体を温める食事をする

冬が旬の野菜や根菜類は体を温める性質があるので、積極的に食事に取り入れましょう。冷たい食べ物や飲み物は体を冷やすので、常温以上で食べましょう。



適度な運動をする

筋肉を鍛えると基礎代謝が上がり、体も温まりやすくなります。筋肉の約70%は下半身に集中しているので、とくに太ももやふくらはぎなどを鍛えましょう。ストレッチやヨガも効果的です。



3つの首とお腹を冷やさない

太い動脈が皮膚の近くを通っている「首・手首・足首」を温めると、温かい血液が効率よく体中に運ばれて、全身が温まります。おへそから指4本分下にある丹田(たんでん)というツボの周辺をカイロなどで温めるのもおススメです。



お風呂に入る

保温効果の高い炭酸入りの入浴剤などを活用し、38℃~40℃のお湯に15分~20分程度つかって体の芯まで温めましょう。



体を温める食べ物

ごぼう、かぶ、レンコン、にんじん、大根、里芋などの冬野菜



玉ねぎ かぼちゃ にら、こんにゃく



りんご、ブルーベリー、ゆず、ぶどう、栗、くるみなど北でとれる果物、木の实



かつお、いわし、アジなどの青魚



もち米 大豆 小豆 納豆 黒豆



みそ しょうゆ 黒砂糖 紅茶



体を冷やす食べ物

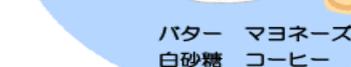
トマト、なす、ゴーヤ、きゅうりなどの夏野菜



バナナ、パイナップル、すいかなど暑い地域でとれる果物



小麦 豆腐 バター マヨネーズ 白砂糖 コーヒー



旬をいただく！！

カラダの中から美活しシピ

1月は **サバ** をピックアップ

～サバと野菜の甘酢あん～（4人分）

★サバ（三枚おろし）	2尾	★玉ねぎ	1個	★酢	大さじ2
★酒	大さじ1	★ピーマン	2個	★鶏ガラスープの素	小さじ1と1/2
★しょうゆ	大さじ1	★にんじん	60g	★水	200ml
★生姜汁	小さじ2	★サラダ油	大さじ1	★水溶き片栗粉	大さじ1
★片栗粉	適量	★砂糖	大さじ2		
★揚げ油	適量	★しょうゆ	大さじ2		

- ①サバは片身を3cm幅のそぎ切りし、ビニール袋に★と一緒に入れ、しばらく漬けておく。玉ねぎは薄切りにする。ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を除き、細切りにする。にんじんは皮をむき、細切りにする。



- ②★を混ぜ合わせ、甘酢あんを作る。
- ③サバの汁気をきり、片栗粉をまぶし、揚げ油（180℃程度）で揚げ、油をきり器に盛る。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、野菜を炒めたら②を加え、とろみがつくまで加熱する。最後に、③のサバにかける。

～サバ缶のスペイン風オムレツ～（4人分）

★サバ缶（水煮）	1缶	★プレーンヨーグルト	
★卵	4個	★マヨネーズ	大さじ2
★キャベツ	200g	★にんにくチューブ	少々
★ピザ用チーズ	30g	★サラダ油	大さじ1
★こしょう	少々		



- ①サバ缶はフォークで粗くほぐす。キャベツは1cm角に切る。
- ②卵はボウルで溶きほぐし、①・★を加えて混ぜる。
- ③小鉢に★を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④フライパンに油を熱し、②を流し入れ、混ぜながら半熟状になるまで火を通し、蓋をして弱火で3分程度焼く。上下を返し、蓋をして弱火で火を通す。
- ⑤お皿に④を盛り付け、③のソースをかける。

★お正月は「和食」にふれて★

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

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。

カラダの中から美活しシビ

2月は **たら**と**小松菜** をピックアップ

～たらの酒蒸し～（2人分）

★たら切り身 2切れ ★酒 大さじ3 ★サラダ油 大さじ1
 ★生姜 1かけ ★しょうゆ 大さじ1 ★塩こしょう 適量
 ★ねぎ 50g ★塩こしょう 適量

- ① **たら**は両面に塩こしょうをふっておく。生姜とねぎを薄切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、**たら**を入れて中火で両面を焼く。
- ③ 酒・しょうゆ・塩こしょうを入れ、生姜、ねぎを加えて蓋をする。
ねぎが柔らかくなったらできあがり。



～たらのおろしポン酢かけ～（2人分）

★塩だら 2切れ ★ポン酢 50ml ★小ネギ 大さじ1
 ★かたくり粉 適量 ★大根おろし 大さじ1 (小口切り)
 ★揚げ油 適量 ★はちみつ 少々

- ① **たら**は3等分に切り、かたくり粉をまぶす。
- ② フライパンに油を180度に熱し、①を揚げて火を通す。
- ③ 耐熱容器にポン酢・大根おろし・はちみつを入れラップをかけて、500Wのレンジで50秒加熱する。
- ④ お皿に盛り付け③と小ネギをかける。



～小松菜と卵の中華炒め～（2人分）

★小松菜 1/2袋 ★料理酒 大さじ1 ★にんにく 1
 ★卵 2個 ★鶏ガラスープの素 小さじ1 ★白炒りごま
 ★マヨネーズ 大さじ1 ★ごま油 大さじ1

- ① **小松菜**はよく洗い根元を落として4cm幅に切る。
- ② にんにくはみじん切りにする。
- ③ ボウルに卵を割り入れ、マヨネーズを加えて溶いておく。
- ④ フライパンにごま油とにんにくを入れて30秒加熱し、③を入れてかき混ぜる。卵が半熟状になったら取り出しておく。
- ⑤ 同じフライパンに**小松菜**を入れてしんなりするまで炒め、④、料理酒、鶏ガラスープを入れて炒め合わせる。お皿に盛り付け白炒りごまをふる。



★2月3日は「節分」です★



大豆の力



良質なたんぱく質を含む。

大豆(乾燥)は100g中に33.8gものたんぱく質を含んでいます。

→肉に匹敵するたんぱく質量!
その為、畑の肉とも呼ばれています。

大豆レシチンを含む。

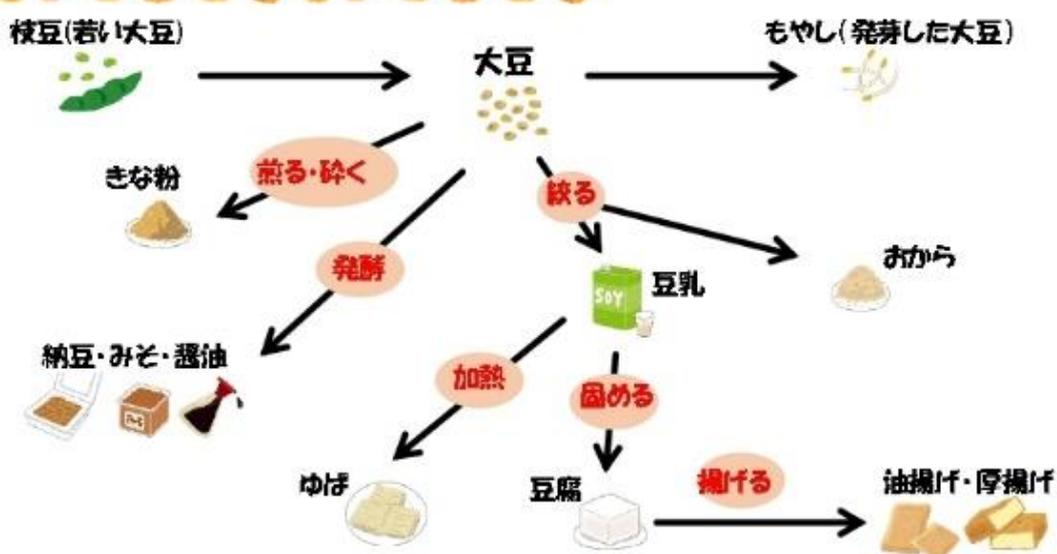
大豆レシチンの働き(乳化作用)で血液中のコレステロールを溶かし、余分なコレステロールが血管内に溜まるのを防ぐことで、**動脈硬化を予防**します。



大豆イソフラボンを含む。

大豆イソフラボンは、女性ホルモンと似た働きを持ち、**更年期のほていやのぼせ、骨粗鬆症の予防、肌の調子を整える効果**があります。
骨粗鬆症の予防には、牛乳や小魚・ほうれん草や小松菜など、**カルシウムを豊富に含む食品と組み合わせて食べる**ことがオススメです。

大豆の仲間はたくさんいます



カラダの中から美活しシピ

3月は **たまご** をピックアップ

～親子丼～ (2人分)

★たまご	3個	(だし汁)		★しょうゆ	大さじ2
★鶏もも肉	200g	★昆布	2g	★みりん	60ml
★玉ねぎ	1/2個	★かつお節	4g	★ごはん	500g
★ミツバ	3g	★水	200ml		

(だし汁)

- ①鍋に昆布と水を30分漬けたら、弱火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、沸騰させる。
- ②①の鍋の火を止め、かつお節を加え弱火にかけ、沸騰したら火を止めアクを取り、だし汁を濾す。

(親子丼)

- ③鶏もも肉は、1cm角に切る。玉ねぎは薄切りにする。ミツバは、2cm長さに切る。たまごはよく溶いておく。
- ④フライパンにだし汁70mlと★を入れて中火にかけ、沸騰したら玉ねぎ・鶏もも肉を加えて火が通るまで煮る。溶き卵を半量加え、蓋をして弱火で1分加熱したら、残りの溶き卵を加えて火を止め、蓋をして1分おく。
- ⑤器にご飯を盛り、④を上のにのせ、ミツバを飾る。



～卵とブロッコリーのツナマスタードサラダ～ (2人分)

★たまご	1個	★マヨネーズ	大さじ1
★ブロッコリー	140g	★マスタード	小さじ1
★ツナ缶	1缶	★にんにくチューブ	2cm
		★塩	ひとつまみ
		★こしょう	少々



- ①たまごは固茹でにして、殻を剥き、4～8等分に切る。ブロッコリーは小房に分け、茹でて水気をきっておく。
- ②ボウルにツナ・★を入れ、混ぜ合わせる。
- ③②にブロッコリーを加え、混ぜ合わせる。最後にたまごを加えて和える。



腸をいじめる間違いダイエットって…!?

ダイエットと便秘の関係

健康のためにダイエットに励んでいる方も多いでしょう。

しかし、ダイエットを始めて少し経つと便秘など腸のトラブルを引き起こしてしまう方もいます。

間違ったダイエットを卒業し、健康的でキレイなカラダを目指しましょう!!

食事を極端に減らす 減食ダイエット

ダイエットだからといって、朝食を抜いたり、1回の食事を極端に減らすのは禁物です。朝食抜きは便意のリズムを乱す原因となります。また食事の量が減ると、当然ながら便となる食物繊維の量も減るため、外に排出されにくくなり、便秘を招きます。便秘が続き、悪玉菌が優勢になった腸では有害物質が発生し、肌荒れや体の不調の原因となります。

生野菜中心の食事 生野菜ダイエット

ダイエットというと野菜中心になりますが、その時に注意したいのが栄養バランスの問題です。体に必要な栄養素が補給できないと、胃腸はもちろん、体の動きも低下してしまいます。また、野菜サラダに使うレタス、トマト、きゅうりなどには、便秘を防ぐのに役立つ食物繊維があまり含まれていません。食事はバランス良く!! サラダには海藻やキノコなど、食物繊維を多く含む食品を追加しましょう。

水太りがイヤだから 水抜きダイエット

水太りを嫌って、水分を減らすダイエットをする人がいますが、水で太ることはありません。ダイエット中は、食事から摂れる水分が減っているため、水分摂取を控えると便秘の原因になります。また、朝1杯の水は胃腸を刺激し、便意を感じさせてくれます。意識的に水分は摂るようにしましょう。

すぐに体重を減らしたい 便秘薬ダイエット

体重を減らすためや、ポッコリお腹をへこませるために、便秘薬を使って無理やり便を出す人がいますが、これは自分で腸の機能を衰えさせているようなものです。便秘でもないのに慢性的に刺激性便秘薬に頼っていると、腸管が刺激に慣れ、薬を飲んでも便意を感じなくなります。ダイエットのためだけに便秘薬を使用するのはやめましょう。

★便秘にならない生活のポイント★

①腸内環境を整える

善玉菌、オリゴ糖、不溶性・水溶性食物繊維を含む食品をとり入れる。

STEP ①

発酵食品をとろう!

日本人の食文化である発酵食品。納豆や味噌、ヨーグルトなどで直接善玉菌をとりましょう!

STEP ②

食物繊維をたくさん食べる!

食物繊維の3大効果

腸を掃除、便の量を増やす

腸内細菌のエサになる

脂肪や糖の吸収をゆるやかに

善玉菌を増やして、活性化。腸内環境を整える。

食物繊維

オリゴ糖

善玉菌を直接届け、悪玉菌の活動を抑える。

乳酸菌



ビフィズス菌

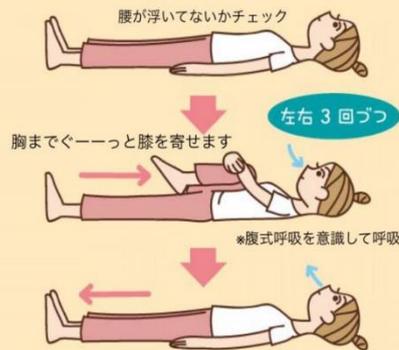
【食物繊維 & オリゴ糖を多く含む食材】

きのこ類・さつまいも・じゃがいも・ほうれん草・ピーマン・わかめ・こんにやく・玄米・ライ麦・きなこ・玉ねぎ・ごぼう・はちみつなど

②適度な運動

筋肉に刺激を与えることでお腹周りの血行がよくなり、胃や腸の働きを活性化します。ウォーキング・腹筋運動・軽いエクササイズ・腹式呼吸などがおすすめです。

◆便秘に効く体操①◆



腰が浮いてないかチェック

左右3回づつ

胸までぐーっと膝を寄せます

*腹式呼吸を意識して呼吸