

旬をいただく！！

カラダの中から美活しシピ

4月は **さわら** をピックアップ

～さわらの南蛮漬け～（4人分）

★さわら	4切れ	★みりん	大さじ2
★片栗粉	大さじ2	★砂糖	大さじ3
★オリーブ油	大さじ1	★酢	100ml
★玉ねぎ	1個	★しょうゆ	大さじ4
★にんじん	20g	★水	100ml
★セロリ	40g	★赤唐辛子	適量
★三つ葉	適量		



- ① 玉ねぎは薄切りにする。にんじんは皮をむき、千切りにする。セロリは白い部分を5cmほど横に切り、縦に千切りにする。
- ② 三つ葉はざく切りにする。
- ③ さわらは骨を取り一口大に切り、片栗粉をまぶす。
- ④ 小鍋に①・★を入れ、ひと煮立ちさせたら火を止め、粗熱を冷ます。
- ⑤ フライパンに油を熱し③を入れ、両面に焼き色がついたらバットに並べ、④を上からかけ、タレを全体にかからめたら、冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 器に⑤を盛り三つ葉を添える。

～さわらのトマトソース煮～（4人分）

★さわら	4切れ	★オリーブ油	大さじ1
★玉ねぎ	1個	★トマトジュース	1缶
★トマト	1個	★チキンコンソメ	1/2袋
★しめじ	100g	★塩	ふたつまみ
★にんにく	1片	★こしょう	少々
★パセリ	適量		



- ① 玉ねぎは薄切りにする。トマトは5cm角に切る。しめじは小房に分ける。にんにくはみじん切りにする。
- ② パセリはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、さわらを焼き、一度お皿に取り出す。
- ④ ③のフライパンに①を入れ中火で炒め合わせ、★を加えて煮る。
- ⑤ ④に③を戻し入れひと煮立ちさせたら、塩・こしょうで味を調える。
- ⑥ 器に⑤を盛り②をかける。

外側ケアだけでは NG!!内側からも!!

春の肌トラブルを予防しよう!!

春の肌ケアは、冬の乾燥によるダメージ回復と紫外線対策を行うことが大切です。外からのケアだけではなく、生活習慣や食事などカラダの内側からのダブルのケアでまわりと差がつく美肌を目指していきましょう!!



紫外線による肌へのダメージとは

紫外線には、UVAとUVBの2種類があります。

UVA(紫外線A波)

主な肌へのダメージ →光老化(しみ、たるみ、シミ)

UVAは、地表に届く全紫外線の約95%を占める。エネルギーは弱いですが、照射量が多く、浸透力が高いため、肌の奥の真皮層まで届くと考えられ、ハリや弾力を生むコラーゲンやエラスチンなどに損傷を与え、しわやたるみなどの肌の老化現象を引き起こす。また、メラニン色素の合成を増やし、シミの原因となる。

UVB(紫外線B波)

主な肌へのダメージ →日焼け、しみ

UVBは、地表に届く全紫外線の約5%を占める。主に肌の表面で吸収され、真皮層までは達しないと考えられるが、UVAよりも強いエネルギーを持つため、表皮へ影響を与え、多量に浴びると赤く炎症を起こし、シミやソバカスの原因となる。

美肌を作る食事ポイント

美肌を作る食事キーワードは「抗酸化成分」になります。

★ビタミンA・C・E(エース)を摂ろう!!

紫外線を浴びた肌ケアのポイントは、抗酸化作用をもつビタミンを食事に取り入れること。ビタミンA・C・E(エース)は抗酸化作用を持ち、紫外線により発生した活性酸素を除去し、シミやソバカスを予防します。ビタミンA・C・E(エース)は単体で摂ることで効果は得られますが、合わせて摂ることでより効果が高まります。色々な食材を組み合わせ、上手に食事から摂りましょう。

ビタミンAを多く含む食品



ビタミンCを多く含む食品



ビタミンEを多く含む食品



★フィトケミカルを摂ろう!!

フィトケミカルは野菜や果物の中に含まれており、強い抗酸化力を持ちます。フィトケミカルはカラダの中に溜めておくことができないため、こまめに摂るように心掛けましょう。

カロテノイド類

リコピン・・・ トマト、スイカ
アスタキサンチン・・・ 鮭、えび
β-カロテン・・・ かぼちゃ、にんじん
ルテイン・・・ ほうれん草、ブロッコリー



ポリフェノール類

イソフラボン・・・大豆、大豆加工品
カテキン・・・緑茶、紅茶
アントシアニン・・・ブルーベリー、カシス
ショウガオール・・・しょうが



カラダの中から美活しシピ

5月は **わかめ** をピックアップ

～豚肉とわかめの卵炒め～（4人分）

★豚肉	400g	★酒	大さじ2
★乾燥わかめ	6g	★しょうゆ	大さじ1
★玉ねぎ	1個	★鶏ガラスープの素	
★卵	2個		小さじ1
★ごま油	大さじ2	★こしょう	少々



- ① **わかめ**は、水で戻しキッチンペーパーなどで水気をふきとる。玉ねぎは薄切りにする。
- ② 豚肉は一口大に切る。
- ③ フライパンに半量のごま油（大さじ1）を熱し、溶き卵を加えて炒め、半熟状になったらお皿に取り出す。
- ④ ③のフライパンに残りのごま油（大さじ1）を熱し、②を加えて炒める。軽く火が通ったら①を加え炒め、★を入れ調味したら、③を戻し入れさっくりと混ぜ合わせる。

～わかめと桜エビのごはん～（4人分）

★米	2合	★かつおだし汁	400ml
★乾燥わかめ	6g	★しょうゆ	大さじ1
★桜えび	6g	★みりん	大さじ2
★いいごま	大さじ1	★酒	大さじ2



- ① 米は研いで炊飯器に入れ、2合の目盛りまでかつおだし汁を入れ、★も加える。
- ② **乾燥わかめ**は水で戻さずにそのままの状態を指先で潰すようにして①に入れる。さらに、桜えびも加え、普通に炊き上げる。
※かき混ぜずに、お米の上のにのせる!!
- ③ 炊き上がったらさっくりと全体を混ぜ合わせ、器に盛りつけ、いいごまをふりかける。

5月29日は「こんにゃくの日」

海外からも大注目!!こんにゃくパワー!!



5月29日は、「こ(5)んに(2)ゃく(9)」のゴロ合わせと、原料となるこんにゃくの種芋の植え付けが5月に行われることから、1989年に全国こんにゃく協同組合連合会と一般財団法人・日本こんにゃく協会により認定された記念日です。

ムチツとした食べ応えのある食感で、もともとの味が薄いことから、さまざまな料理と合わせられてきました。ダイエットや健康に良いイメージをもたれる反面、カロリーが低く、他の栄養素も薄いのでは?と思われることもあります。そんなこんにゃくの栄養を改めて見ていきましょう!!

肥満対策にピッタリ!

こんにゃくのカロリーは100gあたり約5Kcal、脂質0g、糖質0.1g程度です。それに対して食物繊維は2.2gとしっかり入っているのが特徴です。さらに、ムチムチとしたこんにゃくの食感は、噛む回数が自然と多くなります。よく噛んで食べると脳の視床下部にある満腹中枢がほどよく刺激されて、食べ過ぎを防いでくれるといわれています。早食いがクセになっている方はぜひ取り入れてみてください。



肥満を防ぐ



便秘解消でおなかスッキリ!



こんにゃくに含まれている食物繊維のグルコマンナンは人の消化酵素で消化されない不溶性食物繊維(2.2gのうち、2.1gが不溶性食物繊維)のため、整腸作用や便秘解消の効果が期待できるとされています。便秘になる多くの原因は、運動不足や不規則な食事、ストレスによって起こる大腸機能の低下です。しっかり大腸を刺激してくれるこんにゃくは、腸内環境を整えてくれる強い味方です。

カルシウム不足の解消に!

豊富な食物繊維で知られているこんにゃくですが、板こんにゃく1枚で牛乳コップ半分のカルシウム(110mg)が補給できることから、カルシウム不足の解消にもおすすめです。とくに日本人はカルシウムが不足しやすい(伝統的な和食には乳製品を使ったメニューが少ない/食の欧米化による魚料理の減少)といわれており、30代男性で1日186mg、女性で143mg 足りないといわれています。板こんにゃく1枚(250g)なら110mg、しらたき(200g/袋)なら150mg 摂取できることに加えて、こんにゃくのカルシウムは胃酸に溶けて吸収されやすいのが特徴です。カロリーは控えたいけどカルシウムはしっかり摂りたい方におすすめです。



最近では『こんにゃく米』『こんにゃく麺』『氷こんにゃく』など、様々なバリエーションが登場しています。

栄養士からのミニ情報

この日は、ぜひこんにゃくを意識した料理に取り入れてみてください!

旬をいただく!!

カラダの中から美活しシピ

6月は **きゅうり** と **なす** をピックアップ

《酢の物いろいろ》

～きゅうりとわかめとツナ(3人分)～

★きゅうり	3本
★乾燥わかめ	5g
★ツナ缶	小1缶
★酢	大さじ2
★しょうゆ	大さじ1
★さとう	大さじ1
★ゴマ油	少々

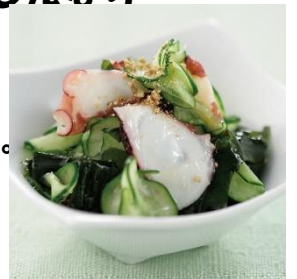


- ① きゅうりは小口切りにし、塩少々(分量外)をまぶしてしばらくおき、しんなりしたら水気をしぼる。
- ② わかめは水で戻しておく。ツナ缶の油をきる。
- ③ 調味料を合わせ、材料を和える。

～きゅうりとたこ(2人分)～

★きゅうり	1本
★ゆでたこ	100g
★酢	大さじ1と1/2
★しょうゆ	小さじ1
★みりん	大さじ1

- ① きゅうりは小口切りにし、塩少々(分量外)をまぶしてしばらくおき、しんなりしたら水気をしぼる。
- ② たこはそぎ切りにする。
- ③ 調味料を合わせ、材料を和える。



～なす・トマト・ひき肉のケチャップ炒め～ (2人分)

★なす	2本	★ケチャップ	大さじ3
★玉ねぎ	1/2個	★ウスターソース	大さじ1
★ミニトマト	6個	★塩	少々
★にんにく	1片	★こしょう	少々
★合い挽き肉	200g	★サラダ油	適宜

- ① なすは一口大の乱切りにして水につけてアクをぬき、電子レンジに1～2分かけて蒸し、しんなりさせる。
- ② 玉ねぎは5mm幅くらいのくし形に切り、ミニトマトは半分に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油をひいてにんにくを炒め、香りが出たら肉・玉ねぎを加えて炒める。塩・こしょうする。
- ④ 肉に火がとおったら、なすとミニトマトを加えて炒める。
- ⑤ ケチャップとウスターソースで調味する。



熱中症予防の ポイント



体調管理をしっかり行う

- 休養・睡眠をしっかり取る
- バランスのよい食事を摂る



涼しい服装を心がける

- 吸湿性・速乾性の素材を選ぶ
- 黒色の服は避ける
- 襟元や袖口などがゆったりしたもの
- 保冷グッズをうまく取り入れる
- 帽子や日傘を活用する



室内の温度、湿度を下げる工夫

- 扇風機やエアコンを使う
- 窓から差し込む日差しを遮る
(ブラインド・緑のカーテン・すだれ)
- 部屋の風通しを良くする
- 室温をこまめに確認する



こまめに水分をとる

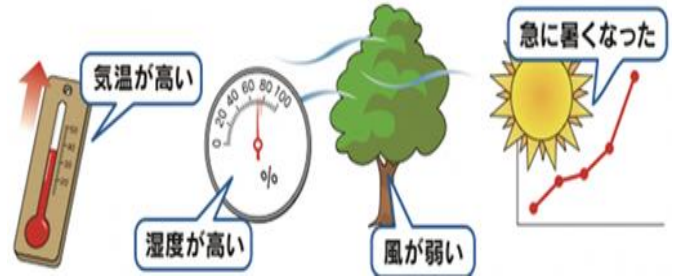
- のどが渇く前に水分補給
- 起床時・入浴前にコップ1杯
- マスク使用時は特に注意を



アルコール
ではだめ

- 大量に汗をかいた時は塩分を忘れずに。

こんな日は特に注意



誰もができる！脱水の発見方法

次のようなサインがあったら脱水を疑いましょう。

① 握手してみる



手が冷たければ疑わしい

② 親指の爪の先を
押してみる



赤みが戻るのが遅ければ疑わしい

③ 皮膚をつまんでみる



皮膚がつままれた形から
3秒以上戻らなかったら
疑わしい

④ ペロ・脇の下を確認する



乾いていたら疑わしい

谷口英喜著「イラストでやさしく解説！『脱水症』と『経口補水液』のすべてがわかる本 改訂版」を参考に作成

旬をいただく！！

カラダの中から美活レシピ

7月は **トマト** をピックアップ

《なすとトマトの和風麻婆》2人分

★トマト	大1個	A	★水	1/3カップ
★なす	2本		★しょうゆ	大さじ1
★木綿豆腐	1/2丁		★オイスターソース	大さじ1/2
★豚ひき肉	80g		★酒	大さじ1
★しょうが	1片		★砂糖	大さじ2/3
★赤唐辛子	少々		★片栗粉	小さじ1/2
★サラダ油	大さじ1/2			
★ごま油	少々			

- ①豆腐はキッチンペーパーで包み、しばらくおいて水切りをする。
- ②**トマト**はくし形に切り、なすは乱切りにする。
- ③Aを混ぜ合わせる。しょうがはみじん切り、唐辛子は小口切りにする。
- ④フライパンに油を中火で熱し、こがさないようにしょうがを炒める。
- ⑤香りがでたらひき肉をほぐすように炒め、色が変わったらなすと唐辛子を炒める。
- ⑥ひき肉がばらばらになったらAを入れて沸騰させる。
- ⑦豆腐をちぎりながら加え、**トマト**も入れ大きく混ぜて少し煮る。
- ⑧香り付けのごま油をたらして火を止める。



《ざくざくトマトサラダ》2人分

★トマト	2個	(ドレッシング)	
★青じそ	10枚	★玉ねぎ	1/4個
	★ポン酢	大さじ2	
	★オリーブ油	大さじ1	
	★みりん	小さじ1	

- ①**トマト**は大きめの角切りにし、キッチンペーパーで水気をとる。
- ②青じそは千切りにする。
- ③ボウルにドレッシングを合わせ、①を混ぜて器に盛り付け、上にしそをのせる。



(レシピ・キッコマンより)

熱中症予防のためのQ&A

Q どのような人が熱中症にかかりやすいですか？

A 熱中症になりやすい人として、高齢者や乳幼児、運動習慣がない人、太っている人、体調が良くない人、暑さに慣れていない人などがあげられます。特に高齢者や乳幼児は体温調節機能の衰えや未熟さによって体内に熱がこもりやすいうえ、暑さを自覚しにくいこともあるため、リスクが高いといえます。乳幼児はアスファルトの照り返しなどによる熱の影響を受けやすいことも要因のひとつです。

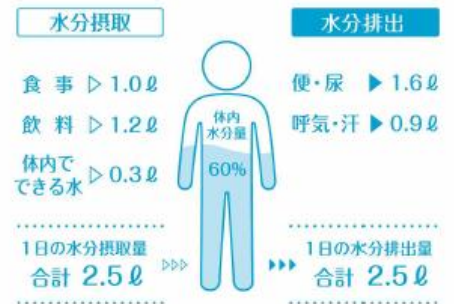


※晴れている日は、地面に近いほど気温が高くなります。

Q 水分は1日にどのくらいとったらいいの？

A 食事から1ℓ、飲料から1.2ℓ程度とりましょう。排出量とのバランスを意識して。

体内からは毎日2.5ℓ程度の水分が排出されるため、その分を食事や飲料で補う必要があります。1日3回の食事から1ℓ、飲料から1.2ℓ、体内でできる水0.3ℓで排出した分を補うことができると考えられます。

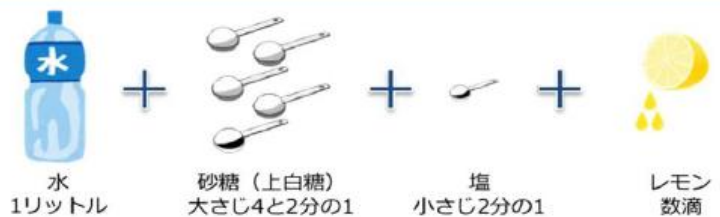


Q 水分補給には何を飲んだらいいの？

A 普段の生活では「水や麦茶」、運動や汗をかいた時は「スポーツドリンク」、脱水状態や下痢・嘔吐などがある時は「経口補水液」がおすすめです。アルコールで水分補給は×。

※経口補水液は水と塩分と糖分をバランス良く含み、カラダへの吸収に優れた成分になっているものです。スポーツドリンクより塩分が多く含まれています。スポーツドリンクは経口補水液よりも塩分が少なめですが、糖分が高めのものが多いです。

家庭でできる経口補水液の作り方



Q 水分補給はいつがいいの？

A 1日8回を目安に、こまめな水分補給を。コップ1杯は150～180mlを目安に、どの渴きを感じる前に摂取しましょう。



カラダの中から美活しシピ

8月は **いか** をピックアップ



～いかと夏野菜のパエリア～ (4人分)

★米	300g	★赤パプリカ	60g	★水	400ml
★ いか	1杯	★黄パプリカ	60g	★カットトマト缶	200g
★えび	1個	★にんにく	1片	★白ワイン	大さじ4
★アサリ	16個	★レモン	4切れ	★顆粒コンソメ	小さじ2
★玉ねぎ	1/2個	★パセリ	適量	★オリーブオイル	大さじ1

- ① **いか**は内臓を取り、輪切りにする。えびは背わたを取り除く。アサリは砂抜きをし、殻と殻をこすり合わせて洗う。
- ② 玉ねぎは粗みじん切りにする。赤・黄パプリカは種とヘタを取り除き、乱切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、香りが立ってきたら、玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。さらに、赤・黄パプリカを加え炒める。
- ④ ③に米を入れ、透き通ってくるまで中火で炒めたら、★を入れて混ぜ、(ア) のせ蓋をして、中弱火で15分程度加熱する。
- ⑤ アサリの殻が開き、米に火が通ったら蓋を外し、中火で水気を飛ばし火を止める。
- ⑥ 最後にレモンとパセリを飾る。

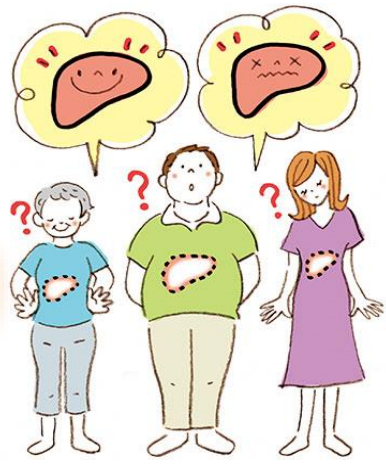
～いかのさっぱりマリネ～ (4人分)

★ いか	1杯	★オリーブオイル	大さじ3
★玉ねぎ	1/2個	★粒マスタード	大さじ1
★紫キャベツ	120g	★はちみつ	大さじ1
★にんじん	60g	★酢	大さじ2
★黄パプリカ	1/2個	★塩	ひとつまみ
★きゅうり	1/2本		



- ① **いか**は内臓を取り、輪切りにしたら、ボウルに入れ塩(小さじ1/4)揉みする。鍋にお湯を沸かし、いかを加えて茹で、色が変わったらザルに上げる。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。それ以外の野菜は千切りにする。
- ③ ボウルに★を入れよく混ぜ、①・②を加えて和え、しばらく置き、味をなじませる。※冷蔵庫で冷やしておくとGOOD!!

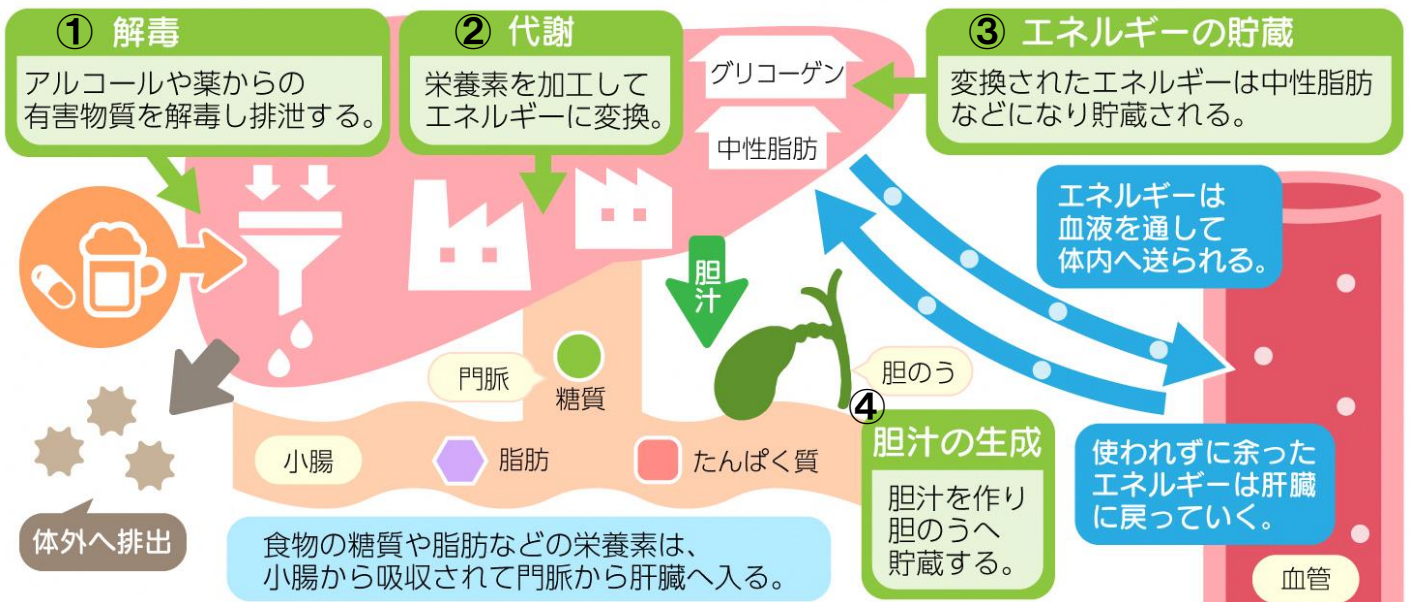
あなたの**肝臓**は大丈夫？



健康なカラダは**肝臓**から

肝臓は右の肋骨に守られるようにして存在する人体最大の臓器で、重さは1~1.5 kgあります。そして、肝臓は健康を維持するうえでとても重要な器官です。肝臓のはたらきは日頃の生活習慣に左右されやすいものですが、肝臓は予備能力が非常に高く、多少の障害があっても正常に機能し続けます。しかも、痛みなどの自覚症状が現れにくい『沈黙の臓器』のため、気づかないうちに症状が悪化してしまいます。今回は肝臓の働きと肝臓を守る食生活についてみていきましょう!!

肝臓の仕事ってなあに？



肝臓を守る食生活ってどうしたらいいの？



◎良質のタンパク質を積極的に摂る



◎アルコールは飲み過ぎない



◎規則正しく栄養バランスのよい食事が基本



◎タウリンを多く含む魚介類を積極的に摂る



◎ビタミンを積極的に摂る



【良質なたんぱく質】

肉類・魚介類・大豆製品・卵・乳製品

【ビタミン&ミネラル】

緑黄色野菜・海藻類・きのこ類

【肝臓の解毒作用を強める(タウリン)食品】

貝類(あさり、しじみ)・タコ・エビ

【食事内容 POINT】

★脂質や糖質は控えめに

★味付けは薄味を心がける

★揚げ物の衣は薄付きにし、吸油量を抑える

★清涼飲料水を飲み過ぎない

★外食では、単品料理ではなく定食を!!

★加工食品・レトルト食品・スナック菓子・インスタント食品等は控えめに!!

カラダの中から美活しシピ

9月は **枝豆** をピックアップ

～枝豆たっぷりつくね～（4人分）

★枝豆	150g	★しょうゆ	大さじ2
★乾燥ひじき	5g	★酒	大さじ2
★鶏ひき肉	300g	★みりん	大さじ2
★卵	1個	★砂糖	大さじ1
★しょうゆ	小さじ1	★サラダ油	大さじ1
★片栗粉	大さじ1		



- ① **枝豆**は茹で、中身を取り出す。ひじきは水で戻し、水気をきる。
 - ② ボウルに①・★を入れよくこねる。
 - ③ ボウルに★を混ぜ合わせる。
 - ④ フライパンに油を熱し、スプーンで②のタネをすくって落とし、両面を焼く。
 - ⑤ ④に③を入れ、つくねに絡めながら煮詰める。
- ※大葉や大根おろしなどを添えてもOK

～枝豆とチーズの春巻き～（10個分）

★枝豆	100g	★春巻きの皮	10枚
★じゃがいも	2個	★水溶き小麦粉	適量
★プロセスチーズ	100g	★揚げ油	適量
★こしょう	少々		

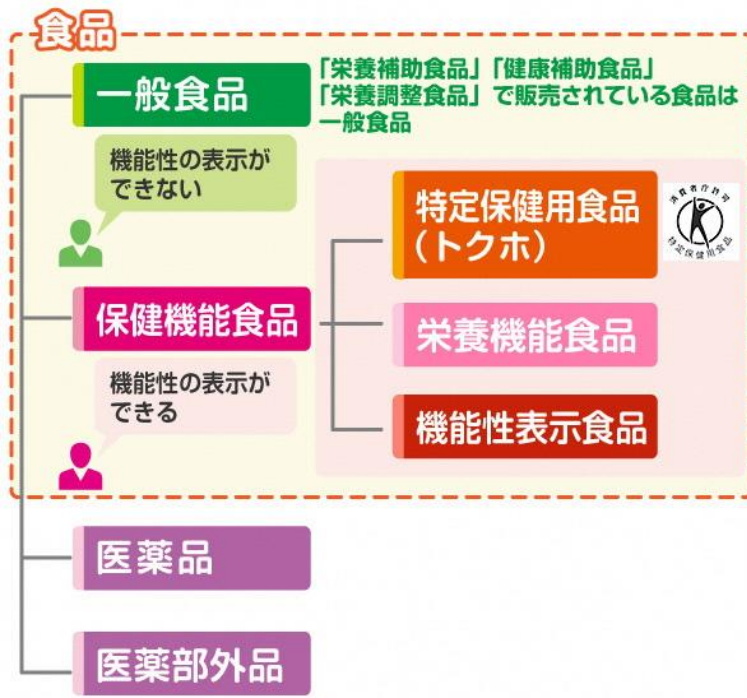


- ① **枝豆**は茹でて中身を取り出し、粗く刻む。
- ② じゃがいもはよく洗い皮をむいたら1cm角に切り、耐熱皿に並べ、ラップをして電子レンジで3分程度加熱し、ボウルに入れ軽く潰す。
- ③ プロセスチーズは5mm角に切る。
- ④ ②のボウルに①・③・こしょうを加えてよく混ぜる。
- ⑤ ④を10等分し、春巻きの皮にのせて包み、皮の端を水溶き小麦粉でしっかりととめる。
- ⑥ 揚げ油を熱し、⑤を中火で両面がキツネ色になるまで揚げる。

知っていそうで知らない？



機能性表示食品とは？




食品の機能性を表示できるものとして「特定保健用食品(トクホ)」「栄養機能食品」に続き、2015年に新設されたのが「機能性表示食品」です。

機能性表示食品は事業者の責任で、科学的根拠に基づいた機能性を表示するものとして、消費者庁に届出がされたものです。「おなかの調子を整えます」「脂肪の吸収をおだやかにします」など、特定の保健目的が期待できる(健康の維持増進に役立つ)食品の機能性を表示することができます。しかし、その機能については疾病のある方、未成年者、妊産婦(妊娠を計画している方を含む)、授乳中の方を対象にはしていません。

「特定保健用食品」「機能性表示食品」「栄養機能食品」の違い



	特定保健用食品	機能性表示食品	栄養機能食品
国による審査	あり	審査なし(届出のみ)	なし
マーク	あり 	なし ※「届出番号」「消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません」の表示が必須	なし
表示内容	「おなかの調子を整える」「血糖値が気になる方に」	「脂肪の吸収をおだやかにします」「目のピント調節を維持」	機能性の表示は× 「さわやかな朝に」「笑顔で歩く」など美容や健康に良いことをイメージさせる文言のみ

カラダの中から美活しシピ

10月は **くり** をピックアップ



～栗ときのこのまろやかグラタン～（4人分）

★栗	120g	★玉ねぎ	1/2 個	★牛乳	400ml
★鶏もも肉	150g	★マカロニ	40g	★固形コンソメ	1 個
★しめじ	100g	★バター	20g	★とろけるチーズ	適量
★マッシュルーム	8 個	★薄力粉	大さじ 3	★パセリ	適量

- ①栗は渋皮まで剥き、熱湯（塩ひとつまみ）で5～10分茹で、粗熱がとれたら、4等分に切る。
- ②しめじは石づきを切り落とし、ほぐす。マッシュルームは軸を取り、薄切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- ③鶏もも肉は、小さめの一口大に切る。
- ④マカロニは塩茹でて、湯切りをしておく。
- ⑤フライパンにバター・玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒める。
- ⑥⑤に鶏肉を入れて中火で炒め、肉の色が変わったら②を入れ軽く炒めたら火を止め、薄力粉をふるい入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ⑦⑥に★を加えて、とろみが出るまで中火で煮て、栗・マカロニを加えて全体に混ぜ合わせる。
- ⑧耐熱容器に⑦を入れて、チーズを全体的にのせ、パセリを散らしトースターで表面に焦げ目がつくまで焼く。



～栗ドーナツ～（20～30 個分）

★栗	200g	★ホットケーキミックス	200g
★揚げ油	適量	★卵	1 個
		★砂糖	30g
		★牛乳	大さじ 2



- ①茹でた栗の中身をボウルに取り出し、細かくつぶす。
- ②ボウルに★を混ぜ合わせたら、①を加え混ぜ合わせる。
- ③②の生地を一口大程度に丸め、揚げ油に入れ、キツネ色になるまで揚げる。

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。



カラダの中から美活しシビ

11月は **牛乳** をピックアップ

～コクうま担々麺～ (4人分)

★青梗菜	400g	★中華麺	4玉	★すりごま	大さじ8
★鶏ひき肉	200g	★水	300ml	[トッピング]	
★もやし	200g	★牛乳	1L	★長ねぎ	適量
★長ねぎ	20g	★しょうゆ	大さじ6	★山椒	適量
★しょうが	1片	★塩	小さじ2/3	★ラー油	適量

- ①青梗菜の芯の部分は繊維に垂直に薄切りにする。青梗菜の葉の部分はざく切りにする。もやしは洗い、水気をきっておく。長ねぎは千切りにする。(トッピング用)
- ②中華麺は表示通りの時間で茹でる。
- ③長ねぎとしょうがはみじん切りにする。
- ④ポウルに鶏ひき肉・③を入れ混ぜ合わせる。
- ⑤フライパンに④を入れて炒め、お皿に取り出しておく。
- ⑥鍋に青梗菜の芯の部分を入れてしんなりするまで炒めたら、水・青梗菜の葉・もやしを入れひと煮立ちさせ、牛乳・塩・こしょうを加え加熱したら、火を止めてすりごまを加えて混ぜる。
- ⑦器に麺・⑥を入れ、⑤・長ねぎ(トッピング用)・山椒・ラー油を盛りつける。



～ミルクティーとオレンジのパンプディング～ (4人分)

★食パン(6枚切り)	4枚	★グラニュー糖	80g
★牛乳	800ml	★バター	適量
★アールグレイ茶葉	大さじ3	★オレンジマーマレード	120g
★卵	4個	★粉砂糖	適量



- ①食パンを12等分に切る。
- ②小鍋に牛乳を入れて温め、アールグレイ茶葉を入れ5分程度蒸らす。
- ③ポウルに卵を溶きほぐし、②をこしながら入れ、グラニュー糖を混ぜる。
- ④パン全体に③が浸透するまで漬け込んだら、バターを塗った耐熱皿に敷き詰め、オレンジマーマレードを全体にのせ、180℃のオーブンで30分程度焼く。
- ⑤最後に粉砂糖を全体にかける。

こんなにもスゴイ！ 牛乳は栄養の宝庫



牛乳といえばカルシウムを思い浮かべますが、それだけではなく「たんぱく質・脂質・炭水化物・ミネラル・ビタミン」がバランス良く含まれています。

免疫力を高めて病気になりにくい体をつくる、病原菌の感染を防ぐ、血圧を改善するなど、牛乳にはさまざまな働き(生体調整機能)があり、私たちの生命活動や健康維持に大切な役割を果たしています。



たっぷりカルシウム

「カルシウム」には骨をつくるだけでなく、イライラを防ぐ効果などがあります。

また、血管など細胞の働きにも大きな影響を及ぼすため、高血圧や動脈硬化予防も期待されています。

睡眠の改善効果

牛乳に含まれる「トリプトファン」という栄養素は、習慣的に摂取することで睡眠を改善する効果があります。

朝に牛乳を摂取することで、昼間は心を落ち着かせる効果があり、夜は自然な睡眠を誘発してくれます。

★牛乳は、寝る前ではなく、朝食で飲むのがオススメです★

高血圧予防に有効カリウム

牛乳に含まれるカリウムは、血管の健康を保ちます。カリウムは体の余分な塩分を排出する作用があります。カリウムを摂ることで、高血圧の予防効果が期待されます。



牛乳と和食の相性はとても良いので、煮物を作るときに「だし汁＋牛乳」や卵料理(茶碗蒸し・卵焼き)に使用したり、揚げ物の衣(小麦粉＋牛乳)に入れるのもオススメです。加熱することで牛乳の匂いが軽減され、コクとうまみがプラスされます。

牛乳が苦手な人も、美味しく牛乳を摂ることが出来ます!!



カラダの中から美活しシピ

12月は **さば** をピックアップ

～さばのカレーマリネ～（4人分）

★さば（三枚おろし）	1尾	★酢	大さじ4
★しょうゆ	小さじ1	★水	大さじ4
★こしょう	少々	★オリーブオイル	大さじ2
★小麦粉	適量	★砂糖	大さじ1
★サラダ油	大さじ1	★カレー粉	小さじ1/2
★セロリ	1本	★塩	小さじ1/2
★玉ねぎ	1個		
★赤ピーマン	1/2個		



- ①セロリは薄切りにし、水にさらしてから水気をきる。玉ねぎは薄切りにする。赤ピーマンはへたと種を取り、薄切りにする。
- ②さばは3cm幅に切り、バットに入れてしょうゆ・こしょうをまぶし、しばらく置いておく。
- ③ボウルに★・①を入れ、漬けておく。
- ④②の汁気を拭き、小麦粉を薄くまぶし、フライパンに油をひいて焼く。
- ⑤③に④を加え、味が馴染んだら盛り付ける。

～さばのごまから揚げ～（4人分）

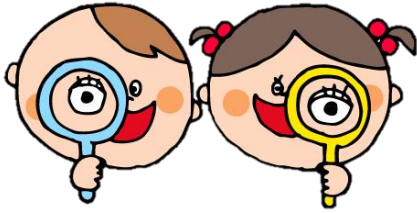
★さばの切り身	4切れ	★白いいごま	大さじ3
★しょうが汁	小さじ2	★片栗粉	大さじ2
★にんにくチューブ	小さじ1	★揚げ油	適量
★しょうゆ	大さじ2		



- ①さばは2～3等分にそぎ切りにし、★を全体にかけ、10分程度置いておく。
- ②バットに白いいごま・片栗粉を混ぜ合わせ、汁気をきった①の両面にまぶしつける。
- ③フライパンに油を熱し、②をからりと揚げる。
※黒ごまや青のり、細切りにしたしそなどを一緒にまぶして揚げるのもGOOD!!

冬に多い「疲れ目」…あなたは？

目の疲れ、感じていませんか？



スマートフォンやテレビなどの1日平均利用時間は、約120分を超えと言われており、若い世代ほど利用時間が長い傾向があります。スマホを長く見ることによって、一時的に老眼のような症状が起こり、やがて老眼を早めてしまうとも言われています。今回は、目の健康を保つ栄養素や食材を紹介します。

アントシアニン

「アントシアニン」は、ぶどうやブルーベリー、赤じそ、なす、黒米、黒豆などに含まれる青紫色の色素です。目の疲れや、明るい場所から暗い場所へ移動したときに暗所に目が慣れる「暗順応」など、目の働きを高めるとされています。

★とり方★

アントシアニンは皮の部分に含まれるため、皮のまま食べると良いでしょう!!また水溶性のため、取り過ぎの心配はありません。

アントシアニン

なす、赤キャベツ、赤じそ、紫芋、カシス、ブルーベリー、ぶどうなど



ビタミンA

ビタミンA (カロテン類)

うなぎ、鶏・豚レバー、
にんじん、モロヘイヤなど



「ビタミンA」は、目の機能維持のために大切な栄養素です。ビタミンAが不足すると、暗いところで物が見えづらくなる「夜盲症(鳥目)」になると言われています。

★とり方★

ビタミンAは脂溶性のため、油に溶けると吸収が良くなります。

ビタミンB1、B2、B12

「ビタミンB1」「ビタミンB12」は、視神経の働きを高め、「ビタミンB2」は粘膜の保護と目の疲れを軽減させます。

★多く含む食材★

B1: 豚肉、うなぎ、鮭、大豆、栗、落花生、玄米 等

B2: レバー、うなぎ、ぶり、牛乳、ヨーグルト、納豆、
アーモンド 等

B12: レバー、牡蠣、さんま、あさり、しじみ、にしん 等

ビタミンB群

豚ヒレ肉、豚・牛レバー、
卵、にんにく、かつおなど



カラダの中から美活しシピ

1月は**チンゲン菜**をピックアップ

～青梗菜と豚ときのこの卵炒め～（4人分）

★青梗菜	2株	★オイスターソース	大さじ2
★しめじ	1パック	★酒	小さじ2
★卵	4個	★砂糖	小さじ2
★豚バラ肉	200g	★しょうゆ	小さじ1
★こしょう	少々	★中華だしの素	小さじ1/3
★ごま油	大さじ1	★水	小さじ2

- ① **青梗菜**は縦半分に切り、3cm幅に切る。しめじは石づきを落とし、ほぐしておく。
- ② 豚バラ肉は3cm幅に切り、こしょうをまぶしておく。卵は溶きほぐしておく。
- ③ ボウルに★を混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油を熱し、溶き卵を入れて大きく混ぜたら、お皿に取り出しておく。
- ⑤ ④のフライパンに豚肉を入れ炒める。豚肉の色が変わったら、**青梗菜**・しめじを加え、しんなりするまで炒める。最後に③・④を加え、全体に味が馴染むように炒め合わせる。



～青梗菜とツナのごまマヨサラダ～（4人分）

★青梗菜	200g	★ツナ缶（水煮）	小1缶
★にんじん	60g	★マヨネーズ	大さじ3
★しめじ	1/2パック	★しょうゆ	小さじ2
		★白すりごま	大さじ1

- ① **青梗菜**は茹で、水にとり水気を絞って2cm幅に切る。にんじんは皮をむき、千切りにして茹で、水気をきる。しめじは石づきを落とし、茹でたら水気をきる。
- ② ボウルに★を混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を入れ、和える。

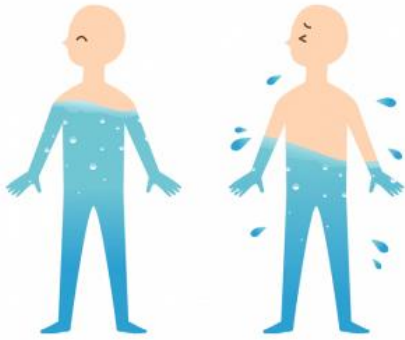


小松菜には、**カルシウム**（骨や歯の形成・イライラの軽減）や**カリウム**（高血圧予防・むくみ防止）、**鉄**（貧血予防・美肌効果）、**βカロテン**（免疫力強化・アンチエイジング・眼精疲労軽減）などが豊富に含まれています！！

水分補給を忘れずに!! 冬のかくれ脱水にご注意!!



「原因はよく分からないけど、なんとなく頭が痛い」「胃もたれがする・・・」といった、冬場の体調不良は、『かくれ脱水』によるものかもしれません。暑さで汗をかくこともなくなり、喉もあまり渴かないことから水分補給を怠ると、脱水症状に陥ることがあります。湿度が低く、乾燥する秋から冬にかけては水分蒸発が進むため、より体液が失われやすい傾向にあります。また、暑い夏に比べると喉の渴きを感じにくいいため、水分を積極的にとらない人も多くなりがちです。結果的に、体の外へと出ていく水分は多く、体の中に補給される水分は少なくなるため、体液が不足しやすくなります。このように、知らず知らずのうちに体液が失われ、自覚のないまま脱水状態に陥ることを『かくれ脱水』といいます。



かくれ脱水を見逃さないチェックポイント



- 皮膚がかさつく
- だるい・疲れやすい
- 口の中がネバネバする・食べ物が飲み込みづらい
- めまいや立ち眩みがしてフラツとする
- 急に便秘になった

こまめな水分補給で脱水を防ぐ!!



かくれ脱水を防ぐには、こまめな水分補給が重要です。個人差がありますが、1日 1.5~2リットル程度(コップ8~9杯)が目安になります。2~3時間おきに水分をとる習慣をつけましょう。1日の中で時間を決めて、意識的に水分を摂取することを心がけましょう。



旬をいただく！！

カラダの中から美活しシピ

2月は **えび** をピックアップ



～えびと卵のスプリングロール～（4人分）

★えび	80g	★小麦粉	大さじ2	★牛乳	150ml
★卵	2個	★春巻きの皮	8枚	★粉チーズ	大さじ1
★玉ねぎ	1/4個	★水溶き小麦粉	適量	★顆粒コンソメ	小さじ1
★バター	10g	★揚げ油	適量	★塩	ふたつまみ
				★こしょう	少々

- ① えびは細かく刻む。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ゆで卵（固ゆで：11分程度）を作り、粗みじん切りにする。
- ③ フライパンにバター・①を入れ炒め、えびに火が通ったら小麦粉を加えて粉っぽさがなくなるまで炒め、★を加え、混ぜ合わせながら煮詰める。煮詰まりとろみが出てきたら火を止め、②を加えてさっくりと混ぜ、バットに移して冷ます。
※具が熱いままだと包むときに破れやすくなるので注意!!
- ④ 春巻きの皮の中心より下に③をのせ、棒状になるように巻き、巻き終わりに水溶き小麦粉を塗り、はがれないようにとめる。
- ⑤ フライパンに揚げ油を入れ熱したら、④の巻き終わりを下にして並べ入れ、両面がきつね色になるまで中火で揚げ焼きにする。

～炊飯器で簡単!!エビピラフ～（4人分）

★えび	150g	★コーン缶	40g	★バター	20g
★玉ねぎ	1/2個	★米	2合	★こしょう	少々
★にんじん	1/2本	★塩	小さじ1/2	★乾燥パセリ	少々
★ピーマン	1個	★顆粒コンソメ	小さじ2		

- ① えびはお湯（塩と酒入り）で軽く茹で、水気をよくきる。コーン缶はしっかりと水気をきる。玉ねぎ・にんじん・ピーマンは5mm角に切る。
- ② 米を研ぎ、炊飯器の規定量よりも2mm程少なく水を入れ、★を加え軽く混ぜ、①の具材を上に乗せて炊き上げる。
- ③ 炊き上がった★を入れ、混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛り付け、パセリをかける。
※ミックスベジタブルを使用してもOK!!
解凍し水気をしっかりととり、炊き上がりに混ぜ合わせる。



ただ美味しいだけじゃない!?

チョコレートの健康効果



2月14日はバレンタインデーです。想いを寄せている相手や恋人、家族、友人、日ごろお世話になっている方へ感謝の気持ちを込めてなど、贈る対象者はさまざまです。皆さんも誰かに贈ったり、または貰ったりしましたか？2月はバレンタインというイベントから普段よりもチョコレートを食べる機会が多いのではないのでしょうか。子どもから大人まで幅広い世代に好まれるチョコレートの効果についてみていきましょう!!

01

ポリフェノール

血压低下

ポリフェノールには血液をサラサラにする効果に加えて、血管内の炎症などを軽減させ、血管をしなやかにする効果もあります。これらの効果により、血管が詰まり、細くなることで血圧が上昇する原因を軽減し、血圧低下が期待できます。

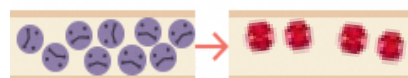


02

ポリフェノール

動脈硬化予防

動脈硬化を引き起こす原因のひとつは、体内に生じる活性酵素によってコレステロールが酸化されるためです。カカオポリフェノールは強い抗酸化作用を持っており、この酸化を抑える働きにより動脈硬化予防が期待できます。



03

プロテイン

便通改善

カカオに含まれる難消化性たんぱく質のカカオプロテインは、消化されずに大腸に届き、便のかさを増やし、腸のぜん動運動を活発にしてくれます。



04

ポリフェノール

脳の活性化

記憶力や認知能力を高めるには、「BDNF(脳の神経細胞の活性化が期待されるたんぱく質)」を増やすことが有効とされています。カカオポリフェノールには、脳の栄養といわれる「BDNF」を増やし、認知能力を高める効果があります。



旬をいただく！！

カラダの中から美活しシビ

3月は **たけのこ** をピックアップ

～青椒肉絲(チンジャオロース)～ (4人分)

★たけのこ(水煮) 200g	★牛細切れ肉 320g	★サラダ油 大さじ 1
★ピーマン 3個	★しょうゆ 大さじ 1	★鶏ガラスープ素 小さじ 1
★赤パプリカ 1個	★酒 大さじ 1	★水 60ml
★長ねぎ 30g	★オイスターソース 大さじ 2	★黒こしょう 少々
★しょうが 1片	★砂糖 大さじ 1/2	

- ① **たけのこ**は水気をきり、細切りにする。
ピーマンと赤パプリカは、ヘタと種を除き細切りにする。
- ② 長ねぎとしょうがは、みじん切りにする。
- ③ ビニール袋に牛細切れ肉・★を入れ、手で揉み込み下味をつける。
- ④ フライパンに油・②を入れ弱火で炒め、香りがしてきたら、③を加え炒める。さらに、①を加え炒めあわせる。
- ⑤ 野菜がしんなりしたら、★を加え炒め合わせ、最後に黒こしょうをふる。



～たけのことベーコンのチーズ焼き～ (4人分)

★たけのこ(水煮) 300g	★オリーブオイル 大さじ 1
★ベーコン 2枚	★塩 ふたつまみ
★パセリ(乾燥) 適量	★こしょう 少々
★チーズ 30g	

- ① **たけのこ**は、8 mm幅の半月切りにする。
- ② ベーコンは、2 cm幅に切る。
- ③ フライパンにオリーブオイル・**たけのこ**を入れ炒め、しんなりしたらベーコン・塩・こしょうを加えさっと炒める。
- ④ 耐熱皿に③を入れ、チーズを上のにのせ、オーブンでチーズが溶けて焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ 最後にパセリをちらす。



快適な眠りについて 考えてみませんか？

3月18日は

春の睡眠の日

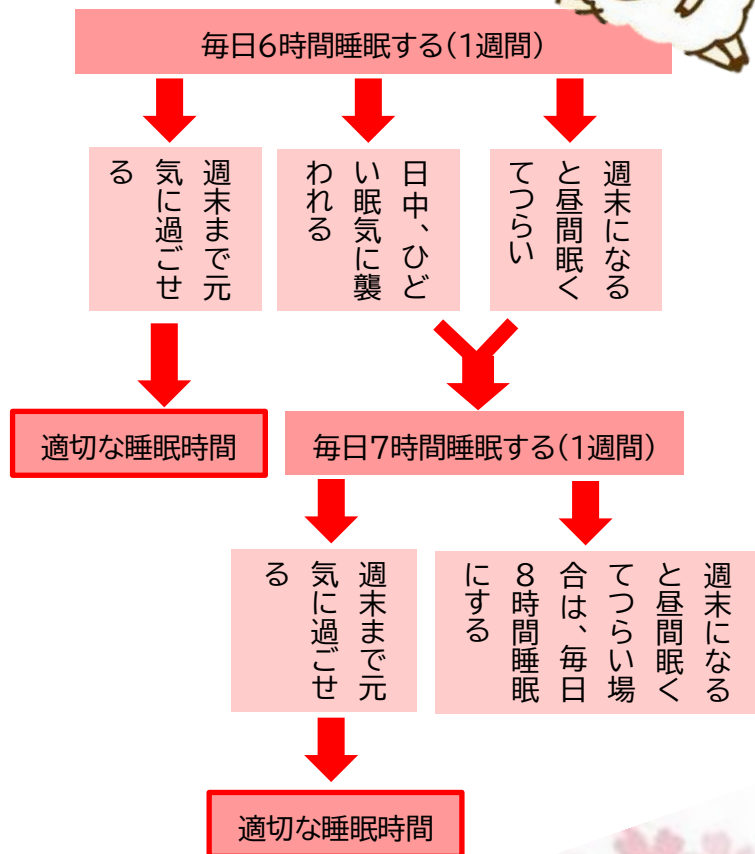
自分にぴったりの睡眠時間って？

私たちの身体は、『寝だめ』をすることができません。そのため、毎日適度に睡眠をとることが大切になります。

成人の場合、健康な人の睡眠時間は6～7時間になります。たくさん眠ろうとしても、生理的な睡眠時間を大きく超えて、眠ることはできません。

適切な睡眠時間には個人差がありますが、『日中に強い眠気に悩まされていない』『もう少し眠っていたいと思う程度で起きる』という状態が、適切な睡眠時間となります。

※週末にいつもより2時間以上多く眠ってしまう場合は、慢性の睡眠不足の可能性があります。



睡眠の質を向上するには？

1. 日中の適度な運動

適度な運動による疲労感は睡眠への移行をスムーズにします。現代人は脳を酷使することが増え、脳は休憩したがっているけど身体は疲れていないということがあります。身体と脳の疲労感のバランスも、質の良い睡眠には重要です。

2. 食事や入浴の時間

睡眠の直前に食事をすると身体は消化のために活動を始めます。その結果睡眠が浅くなり、睡眠の質が下がってしまいます。また、入浴に関しては睡眠前に体温を上昇させることでスムーズな入眠を促すことができます。

※寝る前に熱いお湯(42℃以上)に長時間浸かると、交感神経が高まり寝つきが悪くなるので NG!!

3. 寝室の明るさ・音

寝室の明るさは、ほの暗く何かが見える程度。音は図書館程度の静かさが理想。

