

レシピ紹介

きのこ玉ねぎのマリネ

<材料>作りやすい分量

- ・生しいたけ 10 枚 (200g)
 - ・しめじ 1 パック (150g)
 - ・玉ねぎ 1/2 個 (100g)
 - ・にんにく 1 かけ
- A
- ・しょうゆ 大さじ 4
 - ・酢 大さじ 3
 - ・オリーブ油 大さじ 3
- ・塩、コショウ 少々

【作り方】

しいたけは軸を除いて 4 等分に切り、しめじは小房に分ける。玉ねぎはくし形に切り、にんにくは薄切りにする。

フライパンにオリーブ油、にんにくを入れ弱火にかける。香りが出たらきのこを加え、動かさずに強火で焼く。焼き色がついたら裏返し、同様に焼く。

塩・こしょうをふり、玉ねぎを加えて炒める。バットに A を合わせ、を熱いうちに入れる。冷めたら保存容器に移し、冷蔵庫で冷やす。

油と上手に付き合う方法



どの種類の油がいい？

結論 『使い過ぎ、食べ過ぎなければどれもよい』

健康に良いといわれる油も、たくさんとり過ぎると肥満の原因になります。ただ、油の種類によっては多く摂り過ぎると LDL-コレステロール（悪玉コレステロール）が増える原因になるので注意する必要があります。

とりすぎに注意する油

- ・飽和脂肪酸...肉の脂身やバター、生クリームなどの乳製品に多く含まれます。とりすぎは悪玉コレステロールの増える原因になります。
- ・トランス脂肪酸...マーガリンやショートニング、これらを使った焼き菓子、揚げ物、レトルト食品など。市販のマーガリンはトランス脂肪酸の量が少ないものも売られていますが、レトルト食品やファーストフードをよく食べている方は注意が必要です。



ひらが脳神経外科

レシピ紹介

レンジで簡単！蒸しナス

<材料>2人分(1人分22kcal)

- ・ナス 3~4本
- ・おろししょうが 適量
- ・ポン酢やしょうゆ

*お好みで刻んだミョウガやシソを添えてもおいしい!

油を多く使いがちなナスも電子レンジで加熱すると油を使わず、簡単に美味しく食べられます

【作り方】



ナスは洗ってヘタを切り落とす。包丁で縦に4~5か所切れ目を入れる。耐熱皿に入れふんわりラップをし、レンジで加熱する。

(目安:1本で約3分、3本で約5分 箸でつまみ柔らかくなるまで)ラップを外し、触れるくらいまで冷ます。

縦に食べやすい大きさに手で裂き、器に盛ります。ポン酢、おろししょうがをかけたら完成!

油と上手に付き合う方法



量はどのくらい?

油のとりすぎは肥満、生活習慣病につながります。かといって全くとらないとエネルギー不足、便秘の原因になります。また腹もちが悪く、かえって間食が増えてしまうことも考えられます。

量は1回の食事で1~2品程度、揚げ物は週1~2回が目安です。揚げ物を食べる時は他のおかずに油を使わないようにすると、とりすぎを防げます。

例:トンカツを食べる時はキャベツにマヨネーズではなく、ノンオイルドレッシングにする

夏は麺類と揚げ物を一緒に食べたり、揚げ浸しを食べたりなど意外と油を多くとりがちです。少し意識するだけでも油のとりすぎを防げますよ!ぜひやってみてください

ひらが脳神経外科

レシピ紹介

パプリカのナムル

<材料>2人分(1人分 66kcal)

- ・赤パプリカ 1/2 個
- ・黄パプリカ 1/2 個
(1種類でもOK!)
- ・ごま油 大さじ1/2
- A {
 - ・おろしにんにく 適量
 - ・しょうゆ 小さじ2
 - ・酢 小さじ1
 - ・砂糖 小さじ1/2
 - ・白ごま 大さじ1/2

【作り方】

パプリカは種とヘタを取り、5mm幅の細切りする。

Aの調味料を混ぜ合わせる

フライパンにごま油を熱し、を炒める。

パプリカがしんなりしたらの調味料を加え、全体に絡める。

パプリカのおはなし



パプリカは辛味がなく、着色料などにも使用されています。緑ピーマンと比べて肉厚で甘みがあります。加熱しても生でも美味しく食べられます。カラフルなパプリカが料理に彩りを加え、食卓を華やかにしてくれます。

パプリカやピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。

パプリカ(赤) ビタミンCが緑ピーマンの2倍以上多く含まれています。
カプサンチンという赤色の色素成分に抗酸化作用があり、動脈硬化の予防に働きます。名前は似ていますが、唐辛子の辛味成分カプサイシンとは別の成分です。

パプリカ(黄) 赤パプリカほどではありませんが、ビタミンCが豊富です。
黄色の色素はゼアキサンチンというものです。目の健康を保つのに役立ちます。

レシピ紹介

春雨のマヨサラダ

<材料>2人分(1人分161kcal)

- ・春雨 15g
- ・きゅうり 1本
- ・塩 ひとつまみ
- ・ロースハム 1枚
- A {
 - ・マヨネーズ 大さじ1強
 - ・すりごま(白) 大さじ2
 - ・砂糖、酢 各小さじ1
 - ・こしょう 少々

【作り方】

春雨はやわらかくなるまでゆでる。ザルに上げ流水でサッと洗い、水気を切り冷ます。

きゅうりは千切りにし、塩をふりしんなりしたら水気を絞る。ロースハムは千切りにする。

ボウルにAを入れ混ぜ合わせ、を加えよく混ぜ合わせる。

春雨のおはなし



春雨とは緑豆(りょくとう)やじゃがいも、さつまいものデンプンを加工して作られるものです。中華料理や、スープの具によく使われます。

春雨と似ているものは何でできているのでしょうか。

ビーフン：うるち米のデンプンを加工して作られているもの。商品によってはコーンスターチを加えているものもあります。

マロニー：じゃが芋デンプンにコーンスターチを加えたものです。

栄養量の違いは？

春雨、ビーフン、マロニーのカロリーや炭水化物の量に大きな差はありません。料理に合わせて使い分けてみて下さい。ただ、どちらもご飯や芋のように炭水化物を多く含む食品なので糖尿病の方、中性脂肪の高い方は食べ過ぎに注意が必要です。これらの食品と主食を一緒に食べない、白滝に変更するなど工夫してみてください！

レシピ紹介

わかめとネギの炒めもの

<材料>2人分(1人分160kcal)

- ・生わかめ 40g
- ・ねぎ 1本
- ・ごま油 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1



【作り方】

生ワカメは、サッと下ゆです。水気を切ったら一口大に切る。
フライパンにごま油を中火で熱し、ネギを重ならないように並べ入れる。両面に焼き色がつくまで焼き、しょうゆを回し入れる。
強火にしてわかめを加えサッと炒め合わせ、器に盛る。

1ヶ月で体重を1kg減らすには？



体脂肪1kgは約7000~7200kcalです。これを1ヶ月で減らすには、
 $7000(\text{kcal}) \div 30(\text{日}) = 233.333\dots\text{kcal}$
つまり1日当たり233kcal分、食べ物を減らすか、食べた分を運動で消費するかを1ヶ月続けると、理論上は体重が1kg減ることになります。(なかなか計算通りにはいかないのですが...)

約200kcal分の食べ物

- ・ご飯100g(茶碗小盛り1杯)
 - ・プリン 1個
 - ・日本酒 1合
- 優先的に減らすのは、間食、アルコール、ジュース類です。

約200kcalを消費する運動

- (体重60kgの場合)
- ・ストレッチ 90分
 - ・やや速歩 50分
 - ・エアロビクス 30分

食事と運動の両方で取り組むのが理想ですが、出来ることから始めてみて下さいね。

レシピ紹介

あさりのスープ

<材料>2人分(1人分61kcal)

- ・あさり(殻付き、砂抜きしたもの) 300g
- ・ブロッコリー 1/2株(100g)
- ・にんにく 1/2かけ
- ・オリーブオイル 大さじ1/2
- ・酒 大さじ1
- ・塩、黒こしょう 適量



【作り方】

あさはら殻と殻をこすり合わせて洗う。ブロッコリーは小房に分ける。鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて中火にかけて香りが立ったら、あさりとブロッコリーを入れ、30秒ほど炒める。酒、水300ccを入れ、煮立ったら蓋をして弱火にする。あさりの口が開き、ブロッコリーがやわらかくなるまでほど煮る。塩、黒こしょうで味を整え、器に盛る。

コレステロールゼロの油



体に悪いわけではありません。

スーパーでよく見かける、『コレステロールゼロ』の表示がある植物油。「体によさそう」と手に取る方も多いと思います。そんな方に知っておいてほしいことが2つあります。

そもそも、植物油にはコレステロールがほとんど含まれていない

コレステロールはラードやバターの動物性の油に多く含まれています。

法律により、条件を満たしているものは「ゼロ」と表示できます。

(100gあたり)

	コレステロール量(mg)
アマニ油	2
有塩バター	210

カロリーゼロではない

中には勘違いしている方もいらっしゃいます。どの植物油も大さじ1杯当たり111kcalあり、摂り過ぎは体重の増加や脂質異常症につながります。

どの油でも摂り過ぎない、減らし過ぎないことが大事です！

レシピ紹介

洋風しょうが焼き

<材料>2人分(1人分290kcal)

- ・豚肉(生姜焼き用) 160g
- ・サラダ油 大さじ1

- A
- ・ケチャップ 大さじ1.1/2
 - ・醤油 大さじ1.1/2
 - ・酒 大さじ1
 - ・砂糖 大さじ1/2
 - ・生姜しぼり汁 小さじ2

- ・付け合せに

千切りキャベツや茹でたブロッコリーなど

【作り方】

Aの材料を混ぜ合わせておく。

フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を両面焼き、火を通す。Aを加え、煮絡める。

いつもと一味違う生姜焼きです。

醤油の半量をケチャップに置き換えることで、36%の減塩になります

こんなところにも食塩が！

食塩が多く含まれているものと言えば、どんなものを想像しますか？漬物、塩漬けの魚、めん類・・・気づきにくいところでは、練り製品や食パンでしょうか。これらは、摂り過ぎると血圧が上がることがあるので食べる量や頻度に気を付ける必要があります。

私が最近気づいた食塩の含まれている食品は、チューブの生姜です！食塩相当量を調べたところ、商品によって10g(大さじ2/3)あたり0.03g~0.56gと差がありました。生姜チューブも商品によっては使う量や頻度を減らす、他の調味料を少なくするなど工夫が必要です。

生姜チューブには、かさ増しのため増粘剤が入っていたり香りが弱かったりするので、時間がない時や使う量が少ない時以外は、やはり生の生姜がおすすめ！