

レシピ紹介

豚肉と大根のみそ煮

【材料】4人分(1人分250kcal)

- ・豚バラ肉 200g
 - ・大根 10cm(400~500g)
 - ・ねぎ 2本
 - ・こんにゃく 1枚(200g)
- A {
- ・砂糖 大さじ1
 - ・みそ(あれば赤みそ) 大さじ3
 - ・しょうゆ 小さじ1
 - ・酒 少々

【作り方】

大根は皮をむいて1cm厚さの
いちょう切り、皮は4cmの長さに
切る。

ねぎは1cm幅の斜め切りにする。豚肉
は3cm長さに切る。

こんにゃくは1口大にちぎる。Aを合
わせておく。

鍋に大根とこんにゃく、豚肉を入れ、
ひたひたの水を加えて強火にかけ、肉
の色が変わったらざるに上げる。

鍋にカップ1/2を入れ、ねぎを平らに
並べ入れる。その上に の大根、こん
にゃく、豚肉をのせて平らにし、合
せみそをのせる。

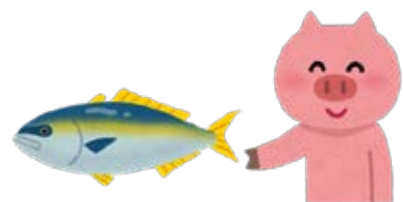
ふたをして強めの中火で7~8分間煮
る。

食べる順番、気にしていますか？

「野菜から食べると食後の血糖が上がりにくい」と聞いたことがありますか？野菜に含まれる食物繊維には糖の吸収をゆっくりにし、血糖値の上昇をゆるやかにするという作用があります。「野菜だけじゃ味気ない...」という方は、肉や魚と一緒にもOK！肉や魚に含まれるたんぱく質と脂質にも同様の効果があります。

ポイント

- ・肉や魚、野菜を先に食べてからご飯を食べ始める。
- ・よく噛んでゆっくり食べる



食べる順番に気をつけていても、量が多すぎると、体重が増えやすくなります。腹八分目でおいしく食べましょう！

ひらが脳神経外科

レシピ紹介

鮭と長ねぎの南蛮漬け

【材料】2人分(1人分267kcal)

- ・生鮭 2切れ
- ・塩 少々
- ・かたくり粉 大さじ2
- ・ごま油 適量
- ・長ねぎ 150g(1.5本)
- A {
 - ・酢 大さじ3・1/3
 - ・醤油 大さじ1
 - ・砂糖 大さじ2
 - ・塩 少々
 - ・だし 100ml
 - ・鷹の爪 1本
 - ・レモン 1/3個

【作り方】

生鮭は塩をしてから、片栗粉をまぶす。長ねぎは5cm長さの筒切りにする。フライパンを中火にかけてゴマ油をしき、鮭と長ねぎを加え全体に焼き色がつくまで焼く。

ふたをして弱火で1分加熱したら、長ねぎのみ取りだし、再度蓋をして5分蒸し焼きにする。

鍋にAを入れて沸騰させたら火を止める。

の長ねぎと鮭をバット等の容器に入れ、の調味液を加えて粗熱をとる。

おすすめ書籍

～70歳からは超シンプル調理で「栄養がとれる」食事に変える～

著:塩野崎 淳子

日々皆さんとお話ししていると「一人分だけ作るのが面倒」「台所に長時間立ってられない」などの悩みをお聞きすることが多くあります。そんな方におすすめの本がこちらです。高齢者にはどのような栄養が不足しがちなのか、どのような食事だと栄養バランスが偏ってしまうのかが分かりやすく書かれています。

一番のおすすめポイントは、少ない手間で効率よく栄養をとれるレシピです。魚の缶詰やカット野菜を使い、手間を減らしながら栄養バランスの良い料理を作ることが出来ます。気になる方は、ぜひ参考にしてみてください



ひらが脳神経外科

レシピ紹介

お月見に！まんまるさつまいも団子

【材料】10個分

- ・さつまいも 1個
- A {
 - ・バター 大さじ1
 - ・砂糖 大さじ3
 - ・塩 ひとつまみ
- ・牛乳 大さじ2
- ・薄力粉 大さじ4
- ・しょうゆ 小さじ1



【作り方】

サツマイモを適当な大きさに切り、皮をむいて耐熱皿に並べ、少量の水をかけ、ふんわりとラップをして500wで3分半加熱する。

を熱いうちにフォークの背などで潰し、Aを入れて混ぜる。さらに薄力粉大さじ2を入れて混ぜ、牛乳を加えて練るように混ぜる。残りの薄力粉大さじ2を加えて完全に混ぜたら10等分にして丸め、少し平らに形を整える。

フライパンを熱し、油を熱したフライパンで焼く。ほんのり焼き色がついたら裏返し、最後にしょうゆを鍋肌から流し入れて、焦がしながら全体に絡める。

さつまいもは血糖値を上げない？！



お月見は一般的に9月にある「十五夜」が有名ですが、10月にも「十三夜」といってお月見をする習慣があります。十三夜は別名「芋名月」「栗名月」と呼ばれ、秋の収穫を祝う意味もあります。今年の十三夜は10月8日です。十五夜の次に美しいと言われる十三夜。涼しくなった秋の夜長にゆっくりと月を眺めてみてはいかがでしょうか。

今回は満月をイメージしたさつまいものレシピです。さつまいもは食物繊維が豊富に含まれるため、血糖があがりにくいと言われています。しかし、炭水化物も多く含まれるので、大量に食べないこと、揚げたり焼いたりしたものは血糖が上がりやすいので注意が必要です。食べ物の誘惑が多い時期ですが、いろいろなものを少しずつ楽しみましょう。

食べ過ぎてしまった後には運動するのがおすすめです

レシピ紹介

サバ缶の味噌汁

【材料】2人分

- ・サバの水煮缶 1缶
- ・長ねぎ 10cm
- ・水 300ml
- ・みそ 大さじ1



【作り方】

長ねぎを小口切りにする。
鍋に水とサバ缶の中身を汁ごと入れ、煮立てる。
火を弱めてみそをとき入れ、火を止める。
器に盛り、ねぎを散らして完成！。

防災の備えしていますか？

9月1日は防災の日！ということで、長期間の備蓄に向いている缶詰を使ったレシピです。魚の缶詰は、骨まで軟らかいので余すところなく食べられます。

1日に食事と飲料に必要な水の量

3リットル（1人分）



飲料水

最低でも3日分、
7日分あると理想的です

飲料以外では
・カップめんにお湯を注ぐ
・野菜を茹でる
などで使用します。

みなさん、災害時の備蓄はしていますか？これから始める方は飲料水を優先的に備えることをオススメします。

災害時の閉じ込めや破損対策のために、各部屋に分散させておきましょう！

レシピ紹介

豚肉とズッキーニのバターポン酢いため

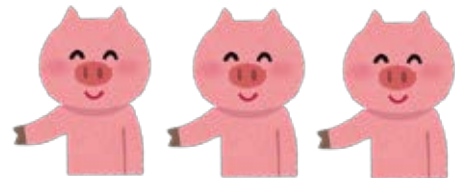
【材料】

- ・豚ロース薄切り肉 140g
- ・塩・こしょう 各少々
- ・ズッキーニ 1本(160g)
- ・サラダ油 小さじ1
- ・バター 小さじ2
- ・ポン酢しょうゆ 大さじ1

【作り方】

豚肉は両面に塩こしょうをふる。ズッキーニは5mm暑さの輪切りにする。
フライパンにサラダ油を中火で熱し、を広げ入れて炒める。
火が通ったらバターを加え、半分ほどとけたらポン酢しょうゆを回し入れて全体に絡める。

夏バテに豚肉がいい？！



「夏バテに豚肉が効果的！」という言葉、聞いたことがある方もいると思います。豚肉に含まれるビタミンB₁が不足すると夏バテになりやすいというのです。はたしてそうなのでしょうか。

ビタミンB₁が不足すると起こるのが脚気。(脚気“ かけ ”...食欲不振、全身がだるい、動悸、息切れなど)脚気は国民病ともいわれ、長らく苦しめられてきました。しかしそれは過去の話です。現代では、ビタミンB₁の不足はまれだと推定されており、また、ビタミンB₁が不足すると夏バテになるという報告もほとんどないようです。

豚肉にビタミンB₁が豊富なのも、体に必要な栄養なのも事実です。ですが、夏バテに効くというのは少し疑問です。ただ、夏によく食べるそうめんや冷麦にはビタミンB₁がとても少ないので、毎日3食それだけ食べている方は注意が必要かもしれません。この場合注意するのは夏バテではなく脚気です。

ありきたりになりますが、3食しっかり食べることがとても大切なのです。

レシピ紹介

包丁いらず！ピーマン消費レシピ

【材料】

- ・ピーマン 耐熱皿に乗るだけ
- ・しょうゆ、ポン酢、焼肉のたれなど
かけたいもの
- ・かつお節、ゴマなどお好きな薬味

ヘタや種も丸ごと食べられるレシピ
です。気になる方は包丁で取り除いて
から調理してください。

【作り方】

ピーマンを洗い、水の付いたま
ま耐熱皿にのせる。ふんわりラ
ップをして 3～4 分電子レンジ
にかける。

ピーマンがくたっとしてきたら
器に盛り、お好きな調味料や薬
味などをかける。

水は1日にどのくらいとればいい？



猛暑になりそうな今年の夏。「脱水を防ぐために水分の摂取を！」とよく
言われますが、1日どのくらい飲めばいいかご存知でしょうか。

右の表にある通り、水分は1日で約2.5L身体から
排出されます。だからといって“水分を2.5Lとらなけ
ればいけない！？”とはなりません。わたしたちは、
食事から約1Lの水分がとれているので、残りの1.5L
を水分で補えばいいのです。こう考えると、水分をとる
ことも大事ですが、3食しっかり食べることも非常に
大事だということが分かりますね。

かかりつけ医で水分の制限がある方はその指示を
優先してください。

1日に排出される水分量

・尿	1.5L
・便	0.1L
・汗や呼吸で 失われる水分	0.9L

合計	2.5L
----	------

レシピ紹介

鶏胸肉のみりんみそグリル

【材料】2人分(1人分214kcal) 【作り方】

- ・鶏胸肉 小1枚(250g)
- A {
 - ・みりん
 - ・みそ
- ・オクラ(がくを除く) 4本

鶏胸肉は6等分のそぎ切りにする。
ポリ袋に入れ、Aを加えて全体にからめ、袋の口を閉じる。冷蔵庫で一晩おく。

の鶏肉のみそを軽くぬぐい、オクラとともに魚焼きグリルに並べる。
焦げないように気をつけながら両面を7~8分焼いて火を通す。
オクラは太ければ食べやすく切り、鶏肉とともに器に盛る。

食中毒にならないために



梅雨の時期から夏にかけてはサルモネラ菌やカンピロバクターなどの細菌による食中毒がおこりやすくなります。特に免疫力の低いお子さんやお年寄りには重症化しやすいので注意が必要です。

予防のために

新鮮な食材を選ぶ

生肉や生魚、卵を触る前、触った後はせっけんでしっかり手洗いをする
肉や魚の汁が生で食べる野菜や、調理済みの食品にかからないようにする
肉や魚は中心部までしっかり加熱する
調理したものは粗熱をとったら冷蔵庫で保存する



これらに気を付けて夏を乗り切りましょう！！



ひらが脳神経外科

レシピ紹介

にんじんとじゃこのきんぴら

【材料】2人分(1人分70kcal) 【作り方】

- ・にんじん 1本
- ・ちりめんじゃこ 15g
- ・赤とうがらし 1/2本
- ・ごま油 大さじ1/2
- ・うす口しょうゆ 大さじ1/2
- ・水 大さじ1



にんじんは皮をむき、縦半分に切る。さらに1cm幅に切り、斜め切りにする。赤とうがらしは半分に切って種をとる。鍋にごま油を熱し、ちりめんじゃこと赤とうがらしを入れさっと炒める。さらににんじんを加え、全体に油が回って少ししんなりしたら、うす口しょうゆと水を加え、からめる。

管理栄養士おすすめ健康雑誌「栄養と料理」

健康に関する情報は、テレビや雑誌、インターネットなど様々な媒体で簡単に手に入れることができます。しかし中には信憑性に欠けるものも多くあり、今は情報の取捨選択がとても難しいです。

そこでおすすめなのが女子栄養大学出版部の「栄養と料理」です。「料理」という名前の通り、毎月たくさんのレシピが載っているのはもちろん、糖尿病、高血圧や最新の健康情報が掲載されています。月刊誌なのでネットやテレビの情報ほど早いとは言えませんがその正確さはそのどれよりも優れています。

書店などで見かけたら、ぜひ手に取ってみて下さいね。



レシピ紹介

新玉ねぎのカレーマリネ

＜材料＞作りやすい分量

- ・新玉ねぎ 2個
- ・カレー粉 小さじ1
- ・塩 小さじ2/3
- ・砂糖 大さじ2
- ・米酢 大さじ4

【作り方】

- ①新玉ねぎは縦半分に切り、繊維に沿って薄切りにする。
- ②ボウルに①を入れ、Aを順に加えて混ぜる。しんなりしたら、保存瓶または密封容器に入れ、冷蔵庫で味を30分程なじませる。

目標達成のために パート③

〇〇化で、やる気を維持する



目標を決め、仕組みを見直してもただ続けるだけでは飽きてしまう方も多いと思います。そんな時は“見える化”をすることで最初のやる気をなくすことなく続けられますよ。やり方は、目標を達成できた日にカレンダーや手帳にしるしをつけるだけ！子どもだましみたいですが、始めると結構楽しいものです。自分好みのシールやスタンプなどを使うのがおすすめです。スマホのアプリなどもあります。（「目標継続」などで検索）

冷蔵庫やテレビのそばなど毎日目に入るもの、使う物のそばに置くと記録忘れを防げますよ◎
よかったらやってみてくださいね。



レシピ紹介

鮭のごまみそ焼き

フライパン一つで魚も野菜もとれるおかずです！

<材料>2人分(1人分242kcal)

- ・生鮭 2切れ
- ・塩 少々
- ・酒 大さじ1
- ・玉ねぎ 中1/2個(80g)
- ・人参 1/4個(40g)
- ・キャベツ 5~6枚(150g)
- ・サラダ油 大さじ1
- A・すりおろししょうが 小さじ1
- ・みそ・みりん 各大さじ1
- ・練り白ごま 大さじ2/3
- ・しょうゆ 小さじ1/2

【作り方】

鮭は塩と酒をふる。Aは混ぜ合わせる。玉ねぎは薄いくし切りに、ニンジン、キャベツはざく切りにする。

フライパンに油を中火で熱し、鮭を入れて両面に焼き色を付ける。片側に寄せ、あいたところに玉ねぎとにんじんを加えて軽く炒め、キャベツを加えて炒め合わせる。全体にAを加えて混ぜて蓋をし、2~3分蒸し焼きにする。

目標達成のために パート

責めるのは意志の弱さではなく



「意志が弱くて続かない」という言葉をよく聞きます。何かを成し遂げるには意志の強さももちろん必要ですが、「続けられる仕組みづくり」もとても重要です。

例)「朝にスクワットを1日20回」 「朝は忙しいのでお風呂前に20回」
「トイレに行ったらスクワット5回」
「テレビを見る前には必ずスクワット」

など時間を変える、他の行動とセットにすることで続けられる場合もあります。何事も始めからうまくいくことの方が少ないというくらいの心構えで柔軟にやり方を見直してみてくださいね。

レシピ紹介

白菜と豚バラ肉のんにくみそ鍋

<材料>2～3人分(1人分 340kcal)

- ・白菜 700～800g(約1/3個)
- ・豚バラ肉(薄切り) 200g
- ・にんにく 3かけ
- A

┌	・みそ 大さじ3 + 1/2
	・酒 カップ1/2
- ・一味唐辛子 おこのみで

【作り方】

白菜は縦半分に切って葉と軸に分け、ざく切りにする。

にんにくは薄皮を付けたまま、アルミ箔にのせ、オーブントースターで7分間ほど焼く。薄皮をむいてつぶし、Aを加えて混ぜる。

鍋に水大さじ2を入れ、白菜の軸を広げ、豚肉をのせて広げる。全体にをぬり、白菜の葉を半量のせ、ふたをして強めの中火にかける。

2分程煮て鍋全体が温まったら中火にして20～25分煮る。残りの白菜の葉をのせ再び蓋をして5分煮る。

白菜がしんなりしたら全体をざっと混ぜ、お好みで一味唐辛子をふる。

目標達成のために ①



年が明けて1ヶ月が経ちました。新年に目標を掲げた方もいらっしゃるかと思いますが、継続するのはとても難しいですね。

目標が達成できない原因のひとつとして「目標設定が高すぎる」場合があります。「間食は一切やめる!」「毎日1万歩歩く!」など、達成するのがかなり難しい目標を立ててはいませんか?(もちろん、検査値によっては必要な場合もあります。)まずは「間食は付き合いがある時のみにする」「毎日何歩でもいいから歩く」など、達成出来そうな目標を立てることをおすすめしています。

もしよかったら、みなさんも目標を見直してみてくださいね

レシピ紹介

切り干し大根の酢の物

<材料>2人分(1人分35kcal)

- ・切り干し大根 20g
- ・わかめ(乾燥) 大さじ1
- ・しょうがのせん切り 適量
 - ・しょうがのすりおろし 小さじ1
- A {
 - ・酢 大さじ1
 - ・砂糖 小さじ1/4
 - ・塩 少々

【作り方】

切り干し大根とわかめはそれぞれ水に10分ほどつけて戻す。ボウルにAを混ぜ合わせる。

切り干し大根は食べやすく切って、わかめとともにボウル加え、からめる。器に盛り、しょうがのせん切りをのせる。

お正月太りの原因は？

ズバリ、「お正月に食べ過ぎたまま、ダラダラ食べ過ぎの日が続いている時」に体重が増えている場合が多いです。(同時に運動もお休みしてしまう方も多い印象です。)2~3日食べ過ぎた程度で、食べたものすべてが体脂肪に変わるわけではありません。普通の生活に切り替え、排便があれば体重はまた元に戻るはずですよ。

美味しいお食事を楽しんだ後は、なるべく早く“元の”食生活にもどし、また、元気に1年を過ごしましょう。