

# レシピ紹介

## アジの焼き南蛮漬け

【材料】2人×2回分

- ・アジ 3枚おろし 3~4匹分
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・パプリカ(赤) 1個
- ・赤とうがらし 1本
- ・だし 100ml
- ・酢 50ml
- ・薄口しょうゆ 50ml
- ・砂糖 大さじ1、1/2
- ・塩 小さじ1/2
- ・小麦粉 大さじ1
- ・サラダ油

【作り方】

アジはゼイゴがあればとり除き、中央の小骨部分を切り落として半分にする。塩をまぶし、ポリ袋に入れて小麦粉をまぶす。サラダ油大さじ1を熱したフライパンに並べ、両面を焼いて取り出す。

玉ねぎ、パプリカ、しょうがはせん切りにする。赤とうがらしは種をとっておく。

のフライパンをサッと拭いて を入れ、サラダ油大さじ1をまぶしてから火にかける。しんなりしたらAを加え、ひと煮立ちさせ、 をかける。

## 熱中症、今から要注意！！



「熱中症は真夏に起きる」というイメージがありますが、実は今の梅雨の時期から注意が必要です。なぜなら梅雨の時期でも熱中症になりやすい条件がそろっているからです。

### 熱中症を起こしやすい条件

- ・湿度、気温が高い日
- ・暑くなり始め
- ・急に暑くなった日 など

### 症状(軽度、中等度)

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、頭痛、吐き気・嘔吐



この条件を見ると、梅雨時期の晴れ間で急に気温が高くなる日は特に注意が必要だということが分かります。

熱中症を防ぐのに効果的な水分のとり方は、**少量をこまめにとること!**

時間を決めて(30分おきなど)少しずつ水分をとってみてください



ひらが脳神経外科

# レシピ紹介

## ニラ入りチヂミ

【材料】2人分(1人分 kcal)

- ・ニラ 1/2 袋
- ・玉ねぎ 1/2 個
- ・にんじん 4~5cm
- ・海老(冷凍でも) 80g
- A {
  - ・小麦粉 75g
  - ・かたくり粉 40g
  - ・鶏がらスープの素 小さじ1
- ・ごま油 適量
- B {
  - ・酢 大さじ1
  - ・しょうゆ 大さじ1
  - ・コチュジャン 小さじ1/2

## 5月7日は粉(57)の日!

【作り方】

ニラは3~4cmに切り、玉ねぎは薄切り、にんじんは千切りにする。エビは冷凍なら解凍する。

ボウルにAを入れ、水110ccを入れて混ぜる。Bは合わせておく。

を入れよくかき混ぜる。

フライパンにごま油を入れて熱する。チヂミの半量を入れて片面に焼き色がつくまで焼く。焼き色がついたらひっくり返してもう片面も焼く。残りの半量も同様に焼く。

## グルテンフリーで健康になれる?!



最近注目されている食事法のひとつにグルテンフリーがあります。グルテンフリーとは、小麦などに含まれるグルテンをひかえる食事法です。体重が減る・健康になれるといわれており、グルテンフリー表示のある食品も増えてきています。

グルテンフリーは、元々セリアック病など食事からグルテンを除くことで体調がよくなる方のための治療食として開発されました。プロテニスプレーヤーの書籍に書かれていたこともあり大きく広まりましたが、健康な人がグルテンフリーの食事をして何らかの効果があつたという科学的根拠はまだありません。ただ、グルテンが多く含まれるパンやクッキーなどの菓子類は比較的カロリーが高くなります。それらを控えることで摂取カロリーが減って体重が減り、結果として健康になることも考えられます。

新しい食事法を取り入れたいと思った時は、その食事法がなぜ生まれたかを調べてみるのもいいかもしれませんね。

# レシピ紹介

## スナップエンドウと豚しゃぶの梅あえ

【材料】2人分(1人分240kcal)

- ・スナップエンドウ 150g
- ・豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用) 150g
- ・梅干し 1個 10g
- ・すりゴマ(白) 大さじ1
- ・塩 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1/2

【作り方】

スナップエンドウは筋をとる。  
鍋に熱湯を沸かし、塩を入れ、スナップエンドウを2~3分間ゆでる。  
水にとって冷まし、ザルにあげておく。

の湯を弱火にかけ、豚肉を1枚ずつ入れ、菜箸で軽くかき混ぜながらゆでる。肉の色が変わったら、取り出してざるに上げる。

スナップエンドウは開き、中の水気があれば除く。梅干しは種を除き、包丁でたたく。

大き目のボウルに梅干を入れ、しょうゆを加えてよく混ぜる。すりごまを加えてさらに混ぜる。

に豚肉を入れてあえる。スナップエンドウを加え、底からすくってサックリとあえる。

## 急に体重が増える理由



今までずっと同じ体重をキープしていたのに、急に体重が増えてしまった経験、ありませんか？その原因は、体によかれと思って食べている食品にあるかもしれません。例えば、オリーブ油、ナッツ類、サバなど。これらの共通点は、体によい成分が入っていることと、カロリーが高いこと。いくら健康に良くても、普段の食事にプラスしてオリーブ油を飲んでいたり、ナッツを食べていたり、毎食サバ缶を食べていたりすれば、体重は増えてしまいます。

対策は『食事にプラスするのではなく、おきかえる』こと！体にいいと言われる食品もたくさんとればとるほど効果がある...というわけではありません。オリーブオイルは炒め物の油の代わりに、ナッツは間食の代わりに手のひらに乗るくらい(アーモンド10粒程度)が目安です。少しずつとり入れてみて下さいね

# レシピ紹介

## かぶのにんにく風味焼き

【材料】2人分(1人分73kcal)

- ・かぶ 2個
- ・にんにく(小) 1かけ
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・塩、こしょう



にんにくの風味でうす味でもおいしい

【作り方】

かぶは茎を2~3cm残して葉を切り、皮をむいて、縦8等分のくし切りに切る。にんにくは縦に2~3等分に切る。フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火にかける。香が立ったら株を加え中火にし、時々返しながら、両面に焼き色がつくまで2~3分焼く。塩、こしょう各少々ふってサッと混ぜ、器に盛る。

## 満足感はそのままで食事量を減らすには？



食事を減らし過ぎて満足感が得られずかえって間食が増えてしまった経験、ありませんか？今回は満足感を減らさずに食事量を減らすポイントについてお伝えします！

ポイントは『減らす時は10%までにする』こと！

元の量から20%減ると、脳が明らかに減ったと感じてしまい、満足感が減ってしまいます。例えば1日2000kcalとっている人が、毎日-10%、つまり200kcal減らすことが出来れば、1ヶ月で1kg近く体重が減る計算になります。(あくまで計算上なので、この通りにいかないこともあります)高齢者ですと、それ以上体重を減らした場合、筋肉が減り過ぎてしまう可能性もあり注意が必要です。

この方法は自分だけでなく、旦那さんの減量やお子さんのお菓子を減らしたい場合にも使えます。ぜひ試してみてください

# レシピ紹介

## わかめのゴマ油炒め

【材料】 2人分 (1人分 25kcal)

- ・わかめ (塩蔵) 50g  
戻したものを 150g
- ・ねぎ 6cm
- ・ごま油 大さじ 1/2
- ・白ごま 少々
- ・しょうゆ 小さじ 1/2
- ・塩、こしょう 少々

【作り方】

わかめは水でサッと洗い、たっぷりの水に約3分間つけ、ざるに上げて水気をよくきる。3~4cm長さに切り、水気をよく絞る。ねぎは縦半分に切り、斜め薄切りにする。

フライパンにごま油を中火で熱し、を入れてサッと炒め、しょうゆ、塩、こしょうを入れ、混ぜる。器に盛り、ごまをふる。

## これを食べるだけでやせる！



ワクワクしながら手に取った方、大変申し訳ないのですが、そのような食べ物はこの世に存在しません。「これを食べればやせる！」という見出しがついているものは、大抵の場合、「カロリーの低いものをもって体重を減らそう」という意図のものが多いのですが、紹介されている海藻やきのこなどにも少しですがカロリーはあります。もちろん低カロリーのものを中心に食べれば体重は減るのですが、食べるだけで体重を減らせるわけではありません。きのこを食べていても、大量の揚げ物も一緒に食べていたら体重は増えますよね？食品単体で太る・やせるの判断はできないのです。

テレビやSNSのメディアではたくさんの人に見てもらうために、過剰な見出しを付けていることが多々あります。あまり真に受け過ぎないように、話半分で見ることがオススメです。

地味ではありますが、バランスのいい食事を心がけましょう。ぜひ、管理栄養士にご相談ください。

# レシピ紹介

## 温たま入りトマトスープ

【材料】 2人分 (1人分 130kcal)

- ・卵 2個
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・キャベツ 1枚
- ・トマト 1個
- ・顆粒チキンスープの素
- ・パセリ(みじん切り)少々
- ・サラダ油 小さじ1
- ・塩、こしょう 少々

【作り方】

耐熱ボウルに卵を入れ、かぶる程度に熱湯を注いでラップをする。18分間おいた後、冷水で粗熱をとり、小さな器などに割り入れておく。

たまねぎ、キャベツは粗みじんに切る。トマトは湯むきして種を取り除き、1cm角に切る。

フライパンにサラダ油をひいて中火にかけ、玉ねぎを炒める。しんなりしたら、のトマトを加える。トマトが煮くずれたら水カップ2、顆粒スープの素を加えて煮る。

塩、こしょうで味を調え、最後にキャベツを加える。キャベツの色が黄緑色になったらすぐに器に盛り、中央に卵を落とし、パセリを散らす。

## 正月太りを防ぐ“コツ”



それは「なるべく早く元の生活にもどす」こと！（食事も運動もです）年末年始はどうしても食べる量が多くなりがち。同時に運動もお休みする方も多い印象です。）2～3日食べ過ぎた程度で、食べたものがすぐ体脂肪に変わるわけではありません。一時的に体重が増えている、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。

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。年末年始だけでなく、お盆や大型連休など、会食が多くなる時期には注意してみてくださいね