

あさひあったか通信

増刊号 VOL1 栄養について



発行：社会福祉法人 大阪市旭区社会福祉協議会
(住所) 旭区高殿6-16-1 (☎) 6957-2200

新型コロナウイルスの感染予防、さらに、これからやってくる夏に向けて注意したい熱中症。元気に楽しく毎日の暮らしを送るには、日々の体力や免疫力の向上が大切です。ウイルスや熱中症に負けない元気な身体づくりのために、毎日の暮らしに「**ちょい足し**」するだけで、お手軽に健康づくりができてしまう…そんな暮らしの豆知識をご紹介します！

料理めんどくさい…でも健康にいいものが食べたい!!! 時短健康レシピ「さっぱり豚しゃぶ」



材料(1人分)

豚薄切り肉(100グラム) しめじ(50グラム)
キャベツ(80グラム) 白滝(50グラム)

合わせ調味料A [ポン酢しょうゆ(大さじ1)
練りわさび(小さじ1/2)]

合わせ調味料B [チキンスープの素(小さじ2/3)
濃口しょうゆ(小さじ1/4)]

- ① キャベツ、しめじ、白滝を食べやすい大きさに切る。
- ② 合わせ調味料A、合わせ調味料Bをそれぞれ混ぜておく。
- ③ 鍋に湯を沸かし、キャベツとしめじを茹で、Aとあえる。
- ④ **同じ湯**に豚肉をほぐし入れて茹で、火が通ったら、Aとあえる。

豚肉に含まれる「ビタミンB1」は、疲労回復や糖質をエネルギーに変換する役割があります。心身を活性化させ、健康な状態を維持するために大切です♪

さらに、白滝を30秒茹で、熱いうちにBとあえる。最後にAとBを合わせて**完成**♪

簡単時短ポイント解説

同じ鍋、湯を使うことで、鍋を増やしたり、湯を沸かしなおしたりする必要もなく、効率的です。キャベツやしめじ、白滝は料理ばさみを使えば、まな板を使わずに後片付けも簡単です。白滝を茹でた際、ボウルではなく湯を捨てた鍋であえると、さらに片付けが簡単になります。

レシピ考案、解説:高見智裕(高殿苑/管理栄養士)

たったそれだけ!?いつものあれに○○足すだけ!!!

健康簡単レシピ「蒸し鶏のごまポン酢サラダ」



材料(2人分)

鶏むね肉(200グラム) 酒(小さじ1)
きゅうり(1本) 塩(少々)
トマト(1個) こしょう(少々)
みょうが(1個)

合わせ調味料

ポン酢しょうゆ(大さじ2)
すりおろし生姜(小さじ1)
白すりごま(大さじ1)
ごま油(小さじ1/2)

ちょい足し

① きゅうりは長めの乱切りにする。**トマト**は8または12等分のくし型に切る。

みょうがは縦半分に切ってから薄切りにして、水でサッと洗う。

② 合わせ調味料を混ぜておく。

③ 耐熱皿に**鶏肉**をのせ、酒小さじ1、塩、こしょう各少々をすり込む。

ラップをして電子レンジ(600W)に3分間かけ、そのまま冷やす。

しっかり冷めたら食べやすい大きさに手で裂く。

④ 器にきゅうり、**トマト**を盛り、③をのせる。

みょうがを散らし、最後に合わせ調味料をかけて**完成**♪

ラップをかけることで仕上がりがしっとりします♪
早く冷めたい場合は、ラップを外しても大丈夫です。

トマトに含まれる「リコピン」で、
糖尿病など、生活習慣病予防
が期待できます♪

ビタミンCや食物繊維も豊富
なので、これからの暑い季節
には、体を冷やす食材としての
効果もありますよ。



ちょい足しポイント解説

ごまに含まれるゴマリグナンには、老化予防の効果があります。その他にも、コレステロール抑制、高血圧予防など、様々な効果が期待できます。そのまま食べるより、炒って食べるとその効果が高くなります。また、擦ることで、硬い殻の中にある成分が効果的に摂取できます。炒りごま、擦りごまにすることが、ごまの良い成分を最大に引き出せる秘訣です。味をごまかすといわれるほど、どの食材にも相性が良いので、毎日少量でも継続して食べたい食品です。

レシピ考案、解説:高見智裕(高殿苑/管理栄養士)