

管理栄養士
黒川さん

レシピ おすすめ Recipe

NO.5

《 テーマ 》 残暑の身体メンテナンス対策と栄養

～ 厳しい残暑を乗り切るために～

残暑の厳しい今こそ夏の疲れが出やすい時期です。**1日3食、いつも以上に栄養バランスを心掛けて**、厳しい残暑に負けない身体作りを目指しましょう。

今回は、1日3食バランスよく食事をするための指標である“食事バランスガイド”と“残暑を乗り切るための栄養素を取り入れたレシピ”をご紹介します。

栄養摂取の基本は「**バランスの良い食事**」

3食の栄養バランスをいつも以上に心がけるためには、彩りの良い食事や主食・主菜・副菜・汁物など定食型の食事が摂れるとベストです。厚生労働省・農林水産省が策定している“食事バランスガイド”でも、食事のバランスをチェックすることができます。



コマの上から順に、**エネルギー源である主食**→**ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富な副菜**→**身体づくりに必須なタンパク質が摂れる主菜**、「何を」「どれだけ」食べたらよいかを分かりやすく、コマのイラストを用いて示したのが、“食事バランスガイド”です。そして、**コマの軸には水分**、コマを回すためには**適度な運動**、食事以外にもコマを上手に回すには工夫が必要なことがこのイラストでわかります。

※この「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧などで医師または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。詳細は、食事バランスガイドのホームページ(※1)をご覧ください。

バランスのよい食事をベースに、**残暑を乗り切るために摂りたい栄養素**

ビタミンB₁

糖質をエネルギーに変えて疲れにくい身体にします。豚肉、ウナギに多く含まれます。

タンパク質

夏はタンパク質を消費しやすいため補給が必要です。肉類や魚介類、豆類、卵、乳製品に多く含まれます。

アリシン

ビタミンB₁の吸収を高めます。玉ねぎやニンニク、ネギなどのニオイ成分に含まれます。

ビタミンC

暑さによるストレスで消費されやすく、不足すると疲れやすさが生じたり、風邪を引きやすくなります。果物や緑黄色野菜に多く含まれます(※2)。

※1) 厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット 食事バランスガイド(基本編)
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-03-007.html>

※2) 全国健康保険協会 <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h26/260801/>

マスタードピカタ 〜トマトソース〜

Mustard Picata Tomato sauce



材料 | 1人分

豚もも肉(薄切り)	3枚
塩 / こしょう	少々
薄力粉	適量
粒マスタード	7.5g
卵	1/2個
牛乳	大さじ1
粉チーズ	小さじ1強
パン粉	5g

[トマトソース]

トマト缶(ダイスカットのもの)	1/4缶
玉ねぎ(みじん切り)	55g
バター	2.5g
ハーブ(バジル、ロリエ等)	少々
塩	少々

作り方

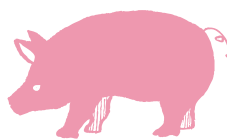
- ① Aをよく混ぜて、ピカタの衣を作る。
- ② 豚もも肉を広げ軽く塩こしょうをして、薄力粉をふる。
- ③ 粒マスタードを豚肉の片面1/2に塗り、半分に折って外側にも薄力粉をふる。
- ④ フライパンに油(分量外)をひき、③の豚肉に①のピカタの衣をつけて焼く。
- ⑤ こんがり焼いたピカタにトマトソースをかけて出来上がり。

[トマトソース]

- ① 鍋にバターを入れて火にかけ、玉ねぎ(みじん切り)を炒める。
- ② ①にカットトマト(トマト缶)とハーブを加えて一度沸騰させ、蓋をして中火で3~4分煮込む。
- ③ 塩・こしょうを加えて味を整える。

栄養素

エネルギー: 442kcal	食物繊維: 2g
タンパク質: 32.4g	塩分: 1.2g
脂質: 27.4g	ビタミンB ₁ : 1.25mg
糖質: 12g	ビタミンC: 14mg



コメント

豚肉に含まれる**ビタミンB₁**は糖質をエネルギーに変える力を高める働きがあります。また、玉ねぎに含まれる**アリシン**は**ビタミンB₁**の吸収を促進する働きがあります。**ビタミンB₁**とアリシンを一緒に摂り、疲れにくい身体をつくることでまだまだ続く残暑を乗り切りましょう！

ポイント

豚肉は薄いものを使用すると柔らかく仕上がります。

栗のミルクゼリー

Chestnut Milk Jelly



材料 1人分

[ミルクゼリー]

栗の甘煮(★参照) 30g
牛乳 75ml
砂糖 15g
粉ゼラチン 1.3g
A { 水 大さじ 1/2 (7.5ml)

[マロンソース]

栗の甘煮(★参照) 20g
生クリーム(牛乳でも可) 大さじ 1・1/2 (22.5ml)

★[栗の甘煮] (出来上がり45 ~ 55g)
生栗 50g (皮を除いた重量)
砂糖 9g
水 カップ 1/4 (50ml)

栄養素

エネルギー: 328kcal	食物繊維: 3.3g
タンパク質: 5.8g	塩分: 0.1g
脂質: 13.3g	ビタミンB ₁ : 0.1mg
糖質: 43.2g	ビタミンC: 14mg

作り方

●初めに栗の甘煮を作る。

① 鍋で生栗を20分ほど茹で、粗熱がとれたら半分に切りスプーンで中身を出して、細かく潰す。

② 鍋に砂糖と水を入れて煮立たせ、①の栗を加えて汁気がなくなるまで煮たあと、粗熱をとる。

●次に栗のミルクゼリーを作る。

① 粉ゼラチンを分量の水(A)でふやかす。



バサついたら
水を足しながら、
しっとり水気が
なくなるまで煮る



② 鍋に牛乳を入れて温め、砂糖を加えて溶かしたら、火からおろして①のゼラチンを加えて溶かす。

③ ②の粗熱がとれたらボールに移し、氷水に底つけて冷やして、とろみがついたら栗の甘煮を加えて混ぜ合わせる。

④ カップに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

[マロンソース]

① 栗の甘煮を裏ごしし、ボールに入れて生クリームを少しずつ加えながら滑らかになるまで混ぜる。

② 冷やし固めたゼリーに①のソースをかけて完成。

コメント

消費されやすいビタミンCは常に補給することが大切です。9月が旬の栗にはビタミンCが豊富に含まれています。栗のビタミンCはデンプン質に包まれているため、加熱しても壊れにくく摂取しやすいのもポイントです。また、糖質をエネルギーに変える働きがあるビタミンB₁も多く含んでいます。

ポイント

ゼリー液に
しっかりとろみを付けてから
カップに流し入れることが、
栗を沈殿させないコツです。