

# 《テーマ》クリスマスは簡単においしく! 1年頑張った身体にお疲れ様を。

~風邪予防も忘れずに~

いよいよ12月、今年最後の月です。

この1年、新型コロナウイルスの流行によりストレスも溜まりやすくなったと思います。 そうすると免疫力も落ち、本格的に寒くなると風邪も引きやすくなります。

頑張った1年にお疲れ様の思いを込め、簡単においしく食事から疲れを取りませんか? 12月なので、クリスマスにもピッタリなレシピもご紹介します。

## ストレスなどによって増える"活性酸素"とは?

働き過ぎや睡眠不足、ストレスなどで人は肉体的・精神的な疲労を感じます。その疲労が重なると体内で 活性酸素の産生が促進されます。

(活性酸素とは…体内に取り込まれた酸素の一部が変化したもので、他の物質を酸化させる酸素のこと) 活性酸素は細菌やウイルスを攻撃する働きなど免疫機能で重要な役割を持っていますが、体内での産生 が過剰になると、老化や生活習慣病の発症を引き起こすとも言われています。

## 活性酸素と抗酸化防御機構(抗酸化作用)のバランスを整えましょう

抗酸化作用とは、活性酸素の産生を抑制し、生じたダメー ジの修復・再生を促す働きがあります。この作用と活性酸 素のバランスが崩れると酸化ストレスを引き起こしてしま うため、バランスを保つことが大切です。

そこで積極的に摂りたいのが抗酸化作用を持つ栄養素 (抗酸化物質)です。抗酸化物質にはビタミンC、ビタミンE、 カロテン類(β-カロテンなど)、カテキン類などがあります。 (これらの栄養素も過剰に摂りすぎず、バランスよく取り入 れることがポイントです)

## - 抗酸化作用のある栄養素 -



ブロッコリー、キウイフルーツ、 レモンなど



ひまわり油、アーモンド、 かぼちゃなど



しそ、にんじん、ほうれんそう、 かぼちゃなど







バランスが良い状態(℃)





バランスが崩れた状態(シムム)





…活性酸素



· · · 抗酸化作用(抗酸化物質)

## Recipe 1

## キウイソースの豚ステーキ

Kiwi Sauce Pork Steak

150~



## ₩ 材料 1人分

日 35日

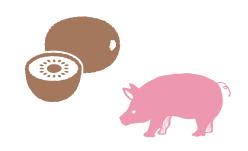
	豚ロース	150g
	キウイ	1/2個
	オリーブオイル	小さじ1
	゚しょうゆ	大さじ1
	お好みソース	大さじ <sup>1</sup> /2
A	酒	大さじ1
	みりん	大さじ <sup>1</sup> /2
	、砂糖	小さじ1

## [付け合わせ]

ミニトマト	2個
ブロッコリー	25g
キャベツ(千切り)	80g

## 作り方

- Aを混ぜ合わせる。
- ② 豚肉が縮まないよう脂肪の部分に少し切り込みを入れ、キウイは細かく切る。
- ③ ポリ袋に②を入れ、よく揉み込んだら10分ほど清け込んでおく。
- リフライパンにオリーブオイルをひき、3を焼く (中火)。
- ⑤豚肉の両面が焼けたら▲を入れ、よく絡める。
- ⑥ Aのソースにとろみがついたら完成。



#### 栄養素

エネルギー: 564kcal ビタミンC:100mg たんぱく質: 33.3g ビタミンE: 2.2mg、 脂質: 33.2g β-カロテン: 570μg 糖質: 25.5g 食物繊維: 4g ビタミンB1: 1.14mg 食塩相当量: 3.3g ビタミンB6: 0.77mg

### ヒレ肉使用の場合

エネルギー:364kcal(-200kcal)、 脂質:10.2g(-23g)、 ビタミンB1:2.14mg(+1mg)

## コメント

豚肉にはビタミンB1が多く含まれており、疲労回復やストレスの軽減が期待されます。キウイには肉を柔らかくする"アクチニジン"といった酵素が含まれている為、一緒に漬け込むことで柔らかく仕上がり、消化も助けてくれます。また、ビタミンCが豊富な為、風邪予防にも役立ちます。ビタミンCはブロッコリーにも多く含まれ、特に捨ててしまいやすい茎にもたくさん含まれているため、付け合わせなどで摂ると効率的に摂ることが出来ます。今回、豚肉はロース肉を使用しましたが、ヒレ肉にするとビタミンB1が更に多く摂取でき、エネルギーや脂質の摂取量は抑えることができます。

## かぼちゃケーキ

Pumpkin Cake



## | 材料 | 4~6人分

1/8個(200g) かぼちゃ 薄力粉 100g ベーキングパウダー  $2 \sim 3g$ 1個 砂糖 30g バター 20g 牛乳 100cc レーズン 20g サラダ油 適量 粉糖 滴量



## 作り方

- かぼちゃの皮を少し残して剥き、ラップで包み耐熱 皿に入れ電子レンジで600W4分ほど加熱する。
- ② ①をフォークなどで潰し、粗熱をとる。
- ③ 薄力粉、ベーキングパウダーをポリ袋に入れ、シャカシャカ混ぜ合わせる。(お皿やボウルに入れ泡立て器でグルグル混ぜてもOK)
- ∰ ボウルに卵、砂糖、バター、牛乳を入れて泡立て 器で混ぜ合わせる。(バターは潰しながら混ぜる)
- ⑤ 4に3を入れ、よく混ざったら②、レーズンを入れ 混ぜ合わせる。
- ⑥ 炊飯器にサラダ油を塗り、⑤の生地を入れ、炊飯スイッチをON(普通炊き)。

- ¶ 炊き上がったら竹串などを刺し、生地が付くか確認する。 (生地が付くようならもう一度様子を見ながら普通炊きで炊飯)
- 最後にお好みで粉糖を振りかけて完成。

### 栄養素(1/6切れ)

エネルギー:173kcal ビタミンC:100mg たんぱく質:3.7g ビタミンE:14mg 脂質:4.8g β-カロテン:1350μg 糖質:28.2g 食物繊維:1.7g ビタミンB1:1.14mg 食塩相当量:1.1g ビタミンB6:0.77mg

## レーズン抜きの場合

【糖質】全体:169g→153g(−16g) 1/6切れ:25.2g

## コメント

12月はクリスマスの他に冬至もあるので、炊飯器で簡単に作れるかぼちゃを使ったケーキはいかがでしょうか?かぼちゃに多く含まれるビタミンEとβ-カロテンには抗酸化作用があるため、免疫力強化に働きます。皮もビタミンが豊富に含まれるため、苦手でない方は皮も一緒に使用すると栄養素を無駄無く、摂ることが出来ます。

ただし、かぼちゃには糖質が多く含まれるので食べ過ぎには注意しましょう。レーズンを抜くことで糖質の摂取量を少し減らせます。