

## ゴーヤとツナのサラダ



苦味が特徴のゴーヤですが、塩もみをしてさっと湯がくことで苦味がマイルドになります。マヨネーズで和えることでさらに食べやすく仕上がります。



## 青菜のペペロンチーノ

小松菜をペペロンチーノ風に炒めました。小松菜にしらすの塩味とにんにくの香りがマッチした副菜です。



## パエリア

あさりや鶏肉の出汁と黄色く色付けするためにサフランを入れて炊き上げました。3色のピーマンが彩り良く、目でもおいしさを感じていただけるように盛り付けました。

# えいよう



平年よりも短い梅雨が明け、今年は10年に1度の猛暑になるそうです。外に出るのもためらうような暑さで、心なしか蝉の鳴き声も元気がないように感じられます。この時季、熱中症対策はもちろんです。食品の管理にも気を付けて過ごしましょう。

さて夏号では季節メニュー、食事のバランスについて、7月に実施した涼味フェア、栄養士コラム、栄養士レシピをご紹介します。

ぜひお楽しみください。



## 鶏肉のトマト煮

鶏肉とナスやパプリカなどの夏野菜をトマトソースで煮込みました。チーズが味のアクセントになっています。



# 2024 夏

## さつまいものオレンジ煮

さつまいもとオレンジジュースを弱火でじっくり煮た、甘酸っぱい煮物です。デザート感覚でも食べられます。



## アスパラの胡麻味噌和え

初夏が旬のアスパラにほぐした鶏肉を和えました。アスパラの食感と甘味が胡麻味噌と相性抜群です。



# 食事のバランス偏ってませんか!?

バランスの良い食事と聞いて思い浮かぶことは何ですか？  
主食・主菜・副菜・汁物がそろっていることや食材が偏らないことを想像する方が多いのではないのでしょうか。

栄養素が…必要量が…など難しいことを言い出すときりがなく、現実的ではありません。頭でわかっているにもかかわらず実行できなかったり、食べるのがストレスになってしまうことは避けたいものです。



今回は主食、主菜、副菜の適量の目安がイメージできる「**手ばかり栄養法**」をご紹介します。名前の通り自分の「手」を使うため、手軽に栄養バランスを調整することができます。

## 主食…ご飯・パン・麺類

★ | 食の適量



ご飯 両手に収まる茶碗1杯分



パン・麺 両手にのる程度

## 主菜…肉・魚・卵・大豆製品

★ | 食あたり手のひら1つ分

★ 毎食違う食材を摂るのが理想!

★ 手のひらに乗るサイズと手の厚みが大ききの目安!



## 副菜…主に野菜・きのこ・海藻類を使った料理

★ | 食あたり、生野菜の場合は両手に山盛り、加熱した野菜の場合は片手に山盛りのどちらか1つ分

★ 毎食、多種類の野菜の組み合わせが理想!

★ 調理法もサラダ、煮物、和え物、炒め物など異なる組み合わせが理想!



食事の適量が簡単にわかる手ばかり栄養法を覚えておくと、お惣菜や外食先でも活用することができます。毎日の食事でも栄養バランスを考えるのは大変と感じるかもしれませんが、3食のうち1食を意識するなど、できそうなことから始めてみるのが一番です。毎日毎食のことなので頑張りすぎると長続きしません。ご自分の手が教えてくれる手ばかりを実践してみたいはいかがでしょうか。

冬だけじゃない!夏野菜おでん。冬瓜やナス、オクラ、パプリカなどの夏野菜と冷たい出汁がよく合います。梅干しを添えてさらに涼味アップでした。



夏野菜おでん

味噌を冷たい出汁でといた冷や汁はごはんにかけて食べるのが一般的ですが、汁物としてもさっぱり頂けます。豆腐やツナが入りたんぱく質もしっかりとれました。



冷や汁

## 初夏の涼味フェア 行いました

挽肉、たまねぎ、ピーマン、もずくを甘辛く味付けてご飯にのせたもずく丼。もずくのつるりとした食感が涼やかさを演出してくれました。



もずく丼

山形の郷土料理だしはきゅうりやナスなどの刻んだ野菜を、醤油ベースのつゆで味付けた料理です。ご飯にのせて食べるのもおすすめです。



だし

## コラム

ご褒美の食事は適度な頻度で

これは最近の私と妹との会話です。妹は社会人一年目で春から働き始めています。疲れているのだとは思いますが、仕事終わりのおやつはほぼ毎日、ある日私は言ってみました。「昨日なんかドーナツ5個も夜中に食べているのに太らなくていいよね。」嫌味ではなく言ったのですが、妹は「太ってるよ。でも人間いつ死ぬかわからないから、食べたいものを沢山食べたほうが死ぬ前に後悔しないじゃない。死ぬ前にあの時痩せていたら良かったなんて思わないでしょ。」と答えました。たしかに死ぬ前に自分の体型に後悔することはないよな...と一瞬思いました。「でも人生100年の時代で、体重はともかく、この食事が原因で生活習慣病になって、厳しい食事制限になる方が辛いよ。私だって時には暴饮暴食するけど、頻度は考えた方がいいんじゃないの。」と私が言うとうちは「たしかにそれはそうだ。」と言ったものの変わるかどうかは本人次第です...。

甘いものや脂っこいものはとても美味しくて、疲れている体にしみみますよね。食べている時間は幸せなものです。必要以上の量を高頻度で食べていると、肥満を招きやすく生活習慣病にもつながります。適量や適度な頻度で難しいですよ。一日のおやつエネルギーは200カロリーが目安といわれています。市販のものであれば、パッケージに記載があるので確認し、食べ過ぎたら翌日、翌々日などで調整できるといいですね。

健康で食べたいものを食べられる体を維持するためにも適量や頻度はとても大切なことと、栄養士の目線で考えてしまいます。

### 材料(2人分)

- 魚の切り身 2切
- 塩・こしょう 少々
- 酒 小さじ1
- 小麦粉 適量
- オリーブオイル 適量
- たまねぎ 1/4個
- ★粒マスタード 小さじ2
- ★生クリーム 60ml
- ★しょうゆ 少々
- 付け合わせ野菜 適量  
(季節の旬の野菜など)

## 魚のマスタード クリーム

醤油が隠し味!



### 作り方

- ① 魚の切り身に塩・こしょう、酒をふりかけ10分置きます。
- ② ペーパータオルで魚の水分を取り、小麦粉をまぶします。
- ③ フライパンにオリーブオイルをひいて魚を皮目から焼きます。
- ④ 両面に焼き色がつき、火がしっかり通ったら盛り付けます。

### ～マスタードクリーム～

- ① スライスした玉ねぎを炒めます。
- ② 玉ねぎがしんなりしたら、★の調味料を入れてさっと煮立たせます。(植物性ホイップを使う場合、加熱しすぎると分離しますので注意してください。)
- ③ 魚にソースをかけ、付け合わせに茹で野菜やグリル野菜をのせて完成です。



魚はサケやタラなどの白身魚の他にも、お肉でもおいしくいただけます。洋風のメニューですが醤油を少量入れることで、どこか馴染みのある味付けになります。



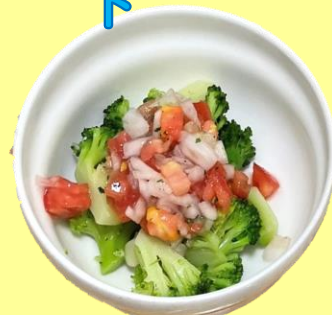
# えいようしょくぱん

### 材料(4人分)

- ブロッコリー 1株
- トマト 1個
- たまねぎ 1/4個
- ★オリーブオイル 大さじ2
- ★酢 大さじ1
- ★塩こしょう 少々
- ★乾燥パセリ 少々

## ブロッコリーの ラビゴット

元気になる!!



### 作り方

- ① ブロッコリーは小房に分けて茹でます。
- ② トマトはさいの目切り、たまねぎはみじん切りにします。
- ③ ★の調味料と②を合わせてソースを作ります。
- ④ ブロッコリーを盛り付け、上からソースをかけて完成です。



「ラビゴット」は、フランス語で元気を出させるという意味の言葉です。刻んだ野菜をソースにすることで野菜を手軽にとることができ、さらに酸味も効いているので夏にぴったりのメニューです。ブロッコリー以外の野菜や、魚のフリッター等とも相性があるので、ぜひいろいろな食材にラビゴットソースをかけてみてください。