

高野豆腐の オランダ煮

油で揚げた高野豆腐を
甘じょっぱいタレで煮込
みました。カルシウムと鉄
分が豊富な食べ応えのあ
る一品です。



炒ったしらすや桜エ
ビの風味が効いた
チャーハンです。
小松菜とカニ
カマのあん
がかかり、
彩りよく食
べやすくな
りました。



あんかけチャーハン

けんちんそば



ごぼう、大根、人参など
根菜が沢山入りました。
お好みで七味をかけて
さらにポカポカ温まりま
す。

えいよう

2025年は寒冬でのスタートとなりました。
今年もメリハリのある天候と言われている「ラ
ニーニャ現象」に似た特徴が続き、夏は猛暑、
冬は寒冬と予想されているそうです。気温差
などで体調を崩さないようにしましょう。
適度な運動と共に、食事で体の中から温める
ことも意識していきましょう!

えいよう冬号、ぜひお楽しみください。



2024 冬

豆腐ハンバーグ

豆腐入りのヘルシー
なふわふわ手ごね
ハンバーグです。
さっぱりとした
大根おろし
の和風ソー
スが相性抜
群です。

肉団子の カレーあんかけ

醤油と和風だしのきいた
カレーあんかけはご飯に
も良く合います。旬の白
菜もたっぷり入っていま
す。



南瓜サラダ

ほくほくとした南瓜の
甘さが楽しめる副菜です。
ほうれん草も加えて彩りと
栄養価をアップしました。



おいしく減塩するには

? 塩分を摂りすぎるとどうなるの?



日本人の食事は醤油や味噌などを使った伝統料理が多く、世界的にも塩分摂取が高いのが特徴です。それに加えて、近年では外食や加工食品などを利用する人が多く、塩分を多く摂取しがちになっています。

塩分を摂り過ぎると、血液中のナトリウム濃度が高くなり、のどが渇いて水分を摂りません。水分を摂ると血管を流れる血液量が増え血管を圧迫するため、血圧が高くなります。高血圧の状態が続くと動脈硬化を引き起こしやすくなります。動脈硬化は脳梗塞や心筋梗塞などの原因になるため、誰でも減塩を心掛けた方が良いでしょう。

この差なんと
男性:3.4g!
女性:2.8g!

塩分摂取の目標値

男性:7.5g未満

女性:6.5g未満

(日本人の食事摂取基準
2020年版)

平均塩分摂取量

男性:10.9g

女性:9.3g

(国民健康栄養調査
2019年)



②旨味のある食材、調味料を使う

かつお節は和え物にプラスする、干し椎茸は出汁ごとスープに入れる、トマト缶やケチャップは肉や魚のトマト煮などに使う、チーズは焼き物やフォンデュなどに使う、貝類は汁物に入れるなどがおすすめです。

① 香辛料や薬味、酸味を効かせる

こしょう、粒マスタード、唐辛子、カレー粉、ごま、しょうが、にんにく、酢、梅などおすすめです。風味が良いので、トッピングの他、和え物や炒め物として使用するとアクセントになり、塩分が少なくても美味しく感じられます。

③食材本来の味を味わい、慣れていく

お寿司や餃子の醤油をつけなくて食べてみる。お寿司には酢飯に味がありますし、餃子も下味がついています。餃子は酢とこしょうで食べるのも美味しいですよ。納豆やめかぶなどたれがついているものは半分に減らしても十分美味しく食べられます。

⑥塩分の排出を促すカリウムを摂る

野菜、果物、芋類、海藻類などの植物性食品に豊富です。意識して食べるようにしましょう。

6選

おいしく減塩するコツ

⑤外食では、汁を残すことやかける調味料で調整

外食では塩分が多いものがほとんどです。外食の際は、麺類の汁を残しましょうというのはよく聞きますよね。ただでさえ塩分が高い食事になるので、追加でかけるドレッシングや塩、醤油、ソース、タレは使わない、または半分にだけかけるように気を付けると良いでしょう。

④加工食品は減塩のもの、茹でて塩抜きも!

練り物やベーコンなどの加工食品は保存を効かせるためにも塩分が多く含まれているので、多用するのは控えた方が良いでしょう。最近では減塩タイプもあるのでそちらを選んだり、切って断面を広くして茹でたりすることで塩分を減らすことも出来ます。

給食でも、加工品の多用はしない、旨味や風味豊かな食材を使用することで減塩を考慮して献立作成をしています。

急に減らそうとするのは大変なので、出来そうと思ったことから少しずつ意識してみましょう!





フィンランド

リハマカロニ・ラーティッコ

リハは「肉」、ラーティッコは「箱」という意味です。卵と牛乳がベースになっているので、ホワイトソースよりあっさりとしています。



フランス

オニオングラタンスープ

たっぷりの玉ねぎを飴色になるまで炒めたスープに、チーズとパセリをのせてカリカリに焼いたバケットをトッピングしました。



世界のあったかフェア 行いました



ジョージア



シュクメルリ

一時期話題になった、にんにくを効かせたクリームソースで鶏肉を煮込んだ料理です。世界で一番にんにくが美味しく食べられる料理といわれています。



韓国



チゲ鍋

肉や魚介の旨味が染み出たスープが絶品のピリ辛鍋です。「ファチェ」というゼリー入りフルーツポンチを口直しのデザートにしました。

コラム

国産食材のこだわりは必要？

〜日本の食料自給率について〜

日本の食料自給率をご存じでしょうか。食料自給率とは食料の国内消費に対する国内生産の割合を示したものです。つまり、国全体で見たとときに、私たちが消費した食料に対して国産がどれくらいかを表す数字です。先日食料自給率について取り上げた記事を読み、はじめて危機感を覚えました。

現在、日本の食料自給率はカロリーベースでみると38%なので、残りの62%は海外からの輸入に頼っているということになります。確かにスーパーに行っても、冷凍野菜などは原産国が外国になっているものも多く目にします。物価が上昇している今、比較的価格の安定している冷凍野菜は使いやすい食材のひとつです。

食料自給率が低いことが危機感とどうつながるのでしょうか。例えば輸出国での異常気象や災害等により生産量が大幅に減った時は日本への輸入が難しくなり、今後の日本では食料が安定して供給できないうリスクがあります。昨今、世界的な異常気象や不安定な情勢の中、いつ輸入がストップしてしまうかわかりません。

そのために私たちがができることは少ないですが、旬の食材を食べる、なるべく国産のものを選ぶ、和食中心の食事をこころがけることなどがあります。私は少し遠出をしたときに道の駅や無人販売所に売っている、スーパーではあまり見かけないような野菜を買ってみました。旬の食べ物少し高くても国産を選んだりして国産食材に興味を向けるようにしています。生産者になることは難しいので、国内の生産者を応援することから始めてみませんか。



旬の香りを楽しむ

大徳寺なます

- 材料(4人分)
- 春菊 4株
 - ほうれん草 4株
 - 乾燥千切り椎茸 5g
 - ★醤油・みりん 小さじ1/2
 - ★みりん 小さじ1/2
 - ★顆粒和風だし 少々
 - ★砂糖 少々
 - 錦糸卵 卵一つ分(50g)
 - 柚子の皮 1/4個分
 - ぽん酢しょうゆ 大さじ1



作り方

- ① 春菊とほうれん草を茹でて水にさらします。冷めたら絞って食べやすい大きさに切ります。
- ② 乾燥千切り椎茸は水で戻し、水と★の調味料で煮て下味をつけて冷まします。
- ③ 柚子の皮はよく洗い千切りにします。
- ④ ①②③と錦糸卵を混ぜ、ぽん酢しょうゆを加えて完成です。



大徳寺なますは京都の大徳寺の伝統料理です。なますなのに加熱する、精進料理なのに卵が入っているという斬新なメニューです。味が染みた椎茸と春菊や柚子の香りが相まって、野菜が沢山食べられます。

ピリ辛で温まる!

魚のコチュジャン煮

- 材料(2人分)
- 魚の切り身 2切
 - たまねぎ 1/4個
 - ★コチュジャン 小さじ1~2(お好みで)
 - ★味噌 小さじ2
 - ★醤油 小さじ1
 - ★砂糖 小さじ2
 - ★酒 小さじ2
 - ★おろし生姜 小さじ1
 - 付け合わせ野菜 適量(季節の旬の野菜など)



イチオシ

えいようしょくぱん

作り方

- ① 魚の表面に熱湯をかけて臭みを取り除きます。
- ② 冷水をかけて冷まし、魚の水気を切ります。
- ③ 鍋に★の調味料と魚が浸るくらいの水を入れ、薄切りにしたたまねぎを入れてひと煮立ちさせます。
- ④ ③に魚の皮を上にして並べ、落し蓋をして火を通します。
- ⑤ ④を盛り付け、付け合わせに茹で野菜やグリル野菜をのせて完成です。



今回のレシピはたまねぎと一緒に煮込みましたが、ネギや大根もおすすめです。柔らかく煮込んだ野菜もご飯に良く合います。