

おいしく 楽しく！
感謝の気持ちで いただきまーす！

たのしい食育広場 2015年1月号

明けましておめでとうございます！

食育ミニ知識

「カルシウムを摂りましょう！～骨から健康に～」

新年が始まりました。今年も健康に一年を過ごすため、体の芯である骨の健康を見直してみませんか？

骨量は20～30歳代をピークに、加齢とともに減少します。運動不足や喫煙、飲酒、糖分・塩分の取りすぎ、ストレス、無理なダイエットも骨量を減少させる要因です。骨量減少の予防には、第1に「毎日の食生活でのカルシウムを摂取」、第2に「適度な運動」が大切です。

カルシウムは骨や歯を構成するだけでなく、筋肉の収縮、興奮や緊張の緩和、血液凝固、動脈硬化や高血圧の予防、イライラを鎮めるなどさまざまな生理作用があります。体内吸収率が低い栄養素のため、食事の中で意識して摂りましょう。

お野菜たっぷりレシピ集！

No.1 サケ缶の手作りがんものあんかけ

カルシウムもたっぷり摂れるよう工夫したメニューです！

＜材料(4人分)＞

☆大阪狭山産の農作物です

サケ缶	180g(1缶)	☆白菜	240g(4枚)
木綿豆腐	400g(1丁)	☆水菜	40g(8個)
きくらげ(乾燥)	10g	☆にんじん	20g
枝豆(冷凍)	80g	だし汁	1.5カップ(300cc)
塩	小さじ1/5	薄口しょう油	大さじ1
片栗粉	大さじ4	みりん	大さじ1
揚げ油	適宜	片栗粉(あんかけ用)	小さじ2
おろししょうが	1かけ分	水	小さじ4

(1食あたり:カロリー347kcal、塩分1.2g、約200円)

＜作り方＞

- 豆腐をキッチンペーパーに包んでしっかりと水を切る。
(電子レンジにかけて水気をとってもいい)
- サケ缶は、缶から出して水気を切る。
- きくらげは水でもどし、細かく切る。枝豆はゆでて、さやから出す。
- ボウルに①と塩、②、③、片栗粉を加えて混ぜ、8等分にして丸める。
- ④を180℃の油に静かに入れ、こんがり3～4分ぐらい揚げる。
- にんじんは型で抜きゆでる。白菜、水菜はゆでて、食べやすく切る。
- 小鍋にだし汁を沸騰させ、薄口しょう油、みりんを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 器に⑤と⑥を盛り、熱くした⑦のあんをかけ、おろししょうがをのせる。

※1人当たり95gの野菜、256mgのカルシウムがとれます。
※サケの中骨水煮缶の場合は、カルシウムが1人当たり224mgアップします。
※揚げたものにしょうが醤油をかけてもおいしいでしょう。



保健センター「骨粗しょう症教室」レシピより

No.2 人参ドレッシングのサラダ

＜材料(4人分)＞

☆大阪狭山産の農作物です

レタス	120g(8枚)	☆人参	50g
きゅうり	100g(1本)	☆玉ねぎ	20g
トマト	200g(1個)	酢	大さじ1
ツナ缶(水煮)	90g(小1缶)	A しょう油	大さじ1
		オリーブ油	大さじ1
		砂糖	小さじ2

(1食あたり:カロリー77kcal、塩分0.8g、約120円)

＜作り方＞

- レタスは水洗いし、手で食べやすい大きさにちぎる。
- きゅうりは薄切り、トマトはくし切りにする。
- ツナ缶は、缶から出して水気を切る。
- 人参と玉ねぎは皮をむいてすりおろす。
- Aの調味料と④を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- 野菜を皿に盛り、食べる直前にドレッシングをかける。



※1人当たり123gの野菜がとれます。

さやま地域活動栄養士会 「H26子ども料理教室」レシピより



食育ミニ知識 「おせち料理の定番 黒豆」

黒豆は、たんぱく質・糖質などの栄養成分は通常の大豆と同じで、大豆イソフラボンや食物繊維、ビタミンなどの栄養素も豊富に含んでいます。皮が黒いのはアントシアニン系の色素を含むためです。このアントシアニンは、活性酸素の抑制、血管の強化、脂肪やコレステロールの減少、眼精疲労の改善、視力アップなどの効果もあると言われています。

一年を「まめ」(苦勞をいとわず物事にはげむこと体が丈夫なこと)に過ごせるようにと、おせち料理(正月料理)に欠かせないものとされています。

色を美しい黒に仕上げるため、さびた釘や少量の重曹を加えて煮る方法があります。砂糖を多く使っているため、食べすぎるとカロリーオーバーになるので注意しましょう。一皿(50g)で約100kcalぐらいあります。



かんたんおやつレシピ集!

No. 1 黒豆あんのおもち(残り福もち)

《材料(3人分)》

☆黒豆	50g(煮た状態で)
切りもち	100g(2個)
水	大さじ1
片栗粉	適宜

(1個あたり:カロリー77kcal、塩分 0.1g、約50円)

*あんが固そうなら、煮汁を少し加えて調節しましょう。

*お正月に残ったおもちや黒豆の煮物を利用しましょう。

《つくり方》

- ①黒豆をすりばちで、すりつぶす。(フードプロセッサーにかけてもいい)
- ②①の黒豆あんを三等分して丸める。
- ③耐熱皿にもちをならべ、分量の水をふり、ラップをして電子レンジで(600wで1~2分程度)加熱する。
加熱しすぎると丸めにくいので、すこし形が残っている程度でかまいません。
- ④③を3等分にし、丸める。手につくようなら片栗粉をまぶしながら丸め、②のあんを包む。



12月イベント報告

●「子ども料理教室」(主催:大阪府栄養士会)

12月13日(土)に、保健センター栄養指導室で「子ども料理教室」が実施されました。3年生以上の小学生22名が、さやま地域栄養士会の皆さんの指導のもと、クリスマス向けの料理を楽しく調理しました。

「早寝早起き朝ごはん」「野菜をしっかり食べよう」などのお話も聞いて、作ること、食べることの大切さを学びました。

当日のメニュー

1. 手作りピザ
2. 人参ドレッシングのサラダ
3. 野菜スープ
4. マッシュマロ杏仁豆腐



1月イベント情報

- 毎週日曜日 地元野菜の販売(大阪狭山市フレッシュ朝市連絡会)
JA大阪南狭山西支店横(午前8時~売り切れ次第終了)

