

☆ からだにいいヘルシーレシピ ☆



[1人当たり]

エネルギー	636kcal	たんぱく質	30.0g	脂質	12.0g
カルシウム	95mg	カリウム	1178mg	食塩相当量	2.7g

健康コラム⑧ ～免疫力アップの食事～

人間の体には、老化の元凶といわれる活性酸素を抑える抗酸化力、そして免疫力が備わっていますが、これらは年を重ねるとともに弱まってきます。免疫力を高める食事です。

野菜や海藻、豆類、穀物は、活性酸素に対抗します。

活性酸素が増えすぎると、体内のさまざまなところで細胞が酸化され老化が早まります。抗酸化力を補うには、ビタミンC・E、体内でビタミンAに変わるβカロテン、ビタミン群は欠かせません。また、微量元素（鉄・亜鉛・セレン）も抗酸化作用を発揮するときに必要な栄養素です。

【ビタミン&ミネラルを含む食品の一例】

ビタミンの種類	主な食品	ミネラルの種類	主な食品
ビタミンA	人参、ほうれん草、にら	鉄	干ひじき、あさり、きくらげ
ビタミンE	小麦胚芽、卵黄、うなぎ	カリウム	あずき、バナナ、大根、うど
ビタミンB1	豚肉、ごま、小麦胚芽	亜鉛	牡蠣、ごま、牛肉、桜えび
ビタミンC	みかん、じゃがいも	セレン	大豆、いわし

◆ごはん 精白米 140g

材料は2人分
大きじ=15ml 小じ=5ml

◆鯖のなますあんかけ

【材料】

鯖(1切れ60g) 2切れ	大根 60g	だし汁 100ml
塩 小じ1/12	人参 20g	④ しょうゆ(淡) 小じ2
酒 小じ2	青ねぎ(小口切り) 6g	酒 小じ2
土生姜(おろし) 適宜	《水溶き片栗粉(片栗粉 大きじ1/2 + 水 大きじ1)》	

【作り方】

- ① 鯖は塩をふってしばらくおき、水気を拭く。
- ② 大根・人参はせん切りにし、分量外の塩を振り、しんなりすれば洗って水気を絞る。
- ③ 器に鯖を置いて酒を振りかけ、上に②のをせ、蒸し器に入れて強火で15分程蒸す。
- ④ ④を煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける。③にかけ、おろし生姜・小口切りねぎを飾る。

◆極太ねぎのサラダ

【材料】

極太ねぎ 60g	きくらげ(乾) 2g	しょうゆ(濃) 小じ2/3
牛肉(もも) 60g	レタス 20g	⑥ 酢 小じ2
貝割れ大根 10g		ゆず汁 小じ2

【作り方】

- ① 極太ねぎの白い部分を5cmに切り、網で焼く。牛肉は熱湯でさっと茹で、冷水にとり、一口大に切る。貝割れ大根は根を取り、半分に切る。きくらげは水に戻して細切りにする。
- ② ①を⑥で和えて、レタスを敷いた器に盛り付ける。

◆かぼちゃのいとし煮

【材料】

かぼちゃ 120g	砂糖 小じ2	しょうゆ(淡) 小じ1
茹であずき 30g	酒 小じ2	みりん 小じ2

【作り方】

- ① かぼちゃの種とわたを取って、3~4cm角に切り、面取りをして、ところどころ皮をむく。
- ② 鍋にかぼちゃを並べ、ひたひたくらいの水を入れて火にかける。
- ③ ②のかぼちゃに七分どおり火がとおったら、茹であずきと◎を入れて煮詰める。

◆かす汁

【材料】

大根 40g	油揚げ 10g	だし汁(煮干だし) 320ml
人参 20g	極太ねぎの葉 10g	酒かす 20g
ごぼう 20g	白みそ 大きじ1	

【作り方】

- ① 大根・人参は皮をむき、いちよう切りにする。ごぼうは皮をこそげ取り、ボウルに水を入れた中にさがきにしたごぼうを入れあくを取る。極太ねぎの葉は小口切りにする。油揚げは湯通しをし、短冊切りにする。
- ② だし汁に大根・人参・ごぼうを入れて火にかけ、あくを取りながら柔らかくなるまで煮る。酒かすと白みそを加えて調味する。器に盛り、極太ねぎの青みを散らす。