



健康くまもと医福食農の協議会

健康レシピ

メニュー vol.2 真夏

高温多湿な日本の夏。近年はヒートアイランド現象や地球温暖化により、外気はさらに高温に。エアコンの効いた室内にいる現代の暮らしでは体内調節が難しく、大量の汗をかき、冷えすぎてしまうことで身体の不調をまねくことがあります。

また、暑い夏は冷たい物をとりがちで、内臓(胃腸や肝臓など)が冷え、動きが鈍くなります。消化能力や代謝が低下すると、夏バテや食欲不振をひきおこし、体温が低下すると免疫力が低下、夏風邪を引いてしまうことも・・・。

今回は、身体を冷やしすぎないことに注意しながら、夏を元気に乗り切るための健康レシピをご紹介します。

メニュー考案
みゆきの里 管理栄養士 田邊史子

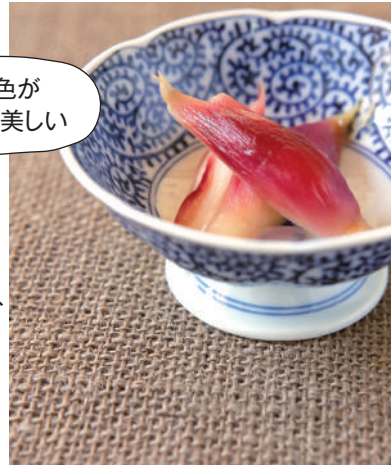
茗荷の甘酢

(5人前) 48kcal/1人前
茗荷 10本
塩 少々
砂糖 50g(大さじ5)
酢 75cc(大さじ5杯)

作り方

1. 砂糖と酢の合わせ酢を作っておく
2. 塩少々をいれた熱湯で茗荷を茹で、①に漬け込む
3. 2~3日冷蔵庫おいたら、できあがり

酢を使うことで茗荷の赤い色が鮮やかになるので見た目も美しい



ワンポイント……茗荷

茗荷の香り成分は「アルファピネン」というもので、食欲増進・消化促進・血行促進・発汗作用などの効果があります。夏バテ防止には有効な成分で松脂やヒノキと同じくリラックス効果があり、脳からアルファ波を出し集中力を高める効果も。脂溶性なので油との相性も◎。

ゴーヤの酢の物

(5人前) 30kcal/1人前
大根 200g
人参 1/3本
胡瓜 1本
ゴーヤ 1/4本
塩 適量
砂糖 大さじ1
酢 80cc

作り方

1. 大根、人参はいちょう切り、胡瓜は輪切り、ゴーヤは半月切りに
2. ボウルに調味料以外の野菜を全部入れ、塩をふってしんなりさせる
3. 合わせ酢を作る
4. 野菜の水分を搾って合わせ酢をかけてできあがり

1時間ほど冷蔵庫で冷やす
食べる直前に青紫蘇を天盛りに



ワンポイント……ゴーヤ

ゴーヤの苦み成分は「モルデシン」といい、胃液の分泌を促して食欲を増進させるだけでなく、肝機能を高め血糖値の降下にも効果があると期待されています。ビタミンC、カリウム、カルシウム、マグネシウムなども豊富で、夏バテ解消にうってつけの野菜。ゴーヤのビタミンCは加熱しても壊れにくいので肉・卵などのたんぱく質と炒めたり、天ぷらに向いていますよ。箸休めの一品としてどうぞ。

メニュー考案
みゆきの里 総料理長 山本照幸

揚げ水晶なす

(5人前) 150kcal/1人前
なす(中) 3~4本
揚げ油 適量
出し汁 600cc
薄口 30cc
みりん 20~30cc
塩 5g
紫蘇の葉 盛付け用
茗荷 盛付け用
新生姜 盛付け用
大根おろし 盛付け用

作り方

1. へたは、茄子のなり口より3cm下に包丁で浅く切り目を入れ、がくを取り除き、その反対側を少し切り落とす
2. つけ汁は加熱し、冷蔵庫で冷やしておく
3. 茄子は油の中で回しながら全体を良く揚げる
4. 揚げた茄子は流水を少しふりかけ、温かいうちに皮をむいた後、2の冷やしたつけ汁にすばやくつけて2~3時間冷蔵庫で冷やす
5. 切った茄子を皿に盛り、大根おろしにみじん切りの生姜を混ぜたもの、紫蘇の千切り、刻み茗荷など添える

なすは陰性の食べ物であり、身体を冷やす効果があり、夏ばて防止に有効です



ワンポイント……なす

原産国はインド、日本へは8世紀ごろに中国から渡来しました。現在は日本全国で栽培されており、地域により特徴のある品種が栽培されています。アントシアニン(ポリフェノール)は活性酸素の働きを抑制し、がん予防や血液をきれいにする作用で動脈硬化や高血圧を予防する効果があるといわれています。



メニュー考案
みゆきの里 栄養士 道喜紀子

山芋とマグロの わさびドレッシング

(4人前) 65kcal/1人前

山芋	120g
マグロ	40g
貝割れ大根	20g
青紫蘇	4枚
茗荷	20g
わさび	適宜 …… A
薄口	4cc …… A
上白糖	1.2g …… A
えごま油	8cc …… A
チアシード	8g …… A

作り方

1. Aでドレッシングを作る チアシードはしばらく水分にひたしておく必要があるため、早めに用意しておく
2. 山芋は千切りにして酢水に浸けておく
3. マグロはサイコロ状に切る
4. 青紫蘇、茗荷は千切りにする
5. 山芋、貝割れ大根、マグロ、青紫蘇、茗荷を盛り付けてドレッシング



ワンポイント……山芋とマグロ

心の状態を穏やかに保ち、ストレスを減らす働きのあるホルモン「セロトニン」。このセロトニンを増やす重要な成分が必須アミノ酸の一種である「トリプトファン」です。そのトリプトファンを多く含むマグロと、免疫力を高める山芋の「ムチン」を使用した健康食です。今話題のチアシードは、オメガ3系脂肪酸を豊富に含んでいます。ドレッシングに入れることで火を通さず摂取できます。

メニュー考案
みゆきの里 栄養士 加悦涼子

苦瓜の松前漬け

(4人前) 22kcal/1人前

苦瓜	300g
糸昆布	4g
刻みするめ	5g
みりん	5cc
濃口醤油	10cc
酢	5cc
酒	5cc

作り方

1. 苦瓜はスライスし好みの固さに茹でる
2. 糸昆布と刻みするめ、調味料と混ぜ、しばらく漬けておく



好みに唐辛子や人参を加えても良い

ワンポイント……苦瓜

苦瓜の苦味成分「モルデシン」は、胃腸の働きを活性化させ食欲増進につながるため、疲労回復や夏バテ解消に最適です。血糖値を低下させ糖尿病予防効果も。また、苦瓜に含まれるビタミンCは、野菜の中で含有量が多く、トマトの5倍! 美肌効果があるだけでなく、活性酸素を除去し動脈硬化の改善や予防にも効果を発揮します。ミネラルも豊富で汗などで夏場に失われやすいカリウムが多いので、夏場の体調維持におススメですよ。

車麩のヨーグルトデップ

(4人前) 98kcal/1人前

車麩	2枚
バター	30g
水+薄口醤油	50cc+5cc
ヨーグルト	200g
蜂蜜	30g …… A
塩	少々 …… A
レモン	1/2個 …… A
塩	少々 …… A

作り方

1. 車麩は水でもどして、水と薄口醤油で下味をつける
2. バターでソテーする
3. ヨーグルトはペーパーで水切りする
4. 水切りしたヨーグルトとAの調味料を混ぜ、かけていただく



お麩は、高たんぱくで低カロリー、消化が良いのが特徴
車麩はお肉のような食感に近いので変わりにいかがでしょうか

ワンポイント……水きりヨーグルト

低脂肪で低カロリー、善玉菌やカルシウム、タンパク質が豊富なヨーグルトは、水分を抜くことで凝縮され、クリームのような食感に。お菓子や調味料に使えるだけでなく、マヨネーズがわりにすれば低カロリーになりおススメです。また、漉(こ)した水分は乳清といい、ミネラルを多く含むので、牛乳や豆乳に加えて飲み物にしたり、ドレッシングに使う方法も。お肉を漬けて込むと柔らかくしっとり仕上がりますよ。美肌効果も期待できます。



メニュー考案
みゆきの里 管理栄養士 築城清夏

おくらと長芋の お好み焼き

(4人前) 270kcal/1人前

豚もも肉	280g	
塩	小さじ1	
バジル粉 (または生のバジル)	適宜	
長芋	600g A
オクラ	200g A
ねぎ	50g A
玉子	2個 A
油	大さじ1	

作り方

お好みでバジル塩をつけていただく

1. 豚肉に塩、バジルで下味をつける
2. 長ネギとオクラは輪切り、長芋はすりおろす
このときオクラは小さく刻むとネバネバをより引き出す
ことができる
3. Aを全て混ぜ合わせ、豚肉と軽く混ぜ合わせる
4. 油を引いたフライパンを熱し、両面焼いたら出来上がり



ワンポイント.....豚肉

ビタミンB1の吸収をアップさせてくれるのが「アリシン」という物質で、タマネギやネギ、ニンニクなどに多く含まれています。これらと組み合わせれば、ビタミンB1の吸収が格段にアップし、豚肉の疲労回復効果を高めることができます。また、豚肉の脂肪には、コレステロールを低下させてくれるオレイン酸やステアリン酸が多く含まれ、動脈硬化の予防に有効であると言われています。

ワンポイント.....おくら

ねばねばのものは水溶性食物繊維の「ペクチン」と「ムチン」。ペクチンには血糖値の上昇を抑えたり便通を促す作用があります。ムチンには脂肪分やコレステロールの吸収を抑制する作用が。いずれも水溶性の成分なので茹ですぎたり水に長くつけたりせず調理します。また、ムチンは胃の粘膜を保護したり、タンパク質の吸収を助けるなどの働きがあるので魚や肉と一緒に食べることで胃の負担を軽くすることができます。

黒皮南瓜と 鶏肉の味噌炒め

(4人前) 174kcal/1人前

黒皮南瓜	1/2玉	
赤ピーマン	3個	
鶏むね肉	1枚	
片栗粉	適宜	
炒め用油	小さじ1	
生姜	8g	
味噌	大さじ1 A
砂糖	大さじ1 A
出汁汁	大さじ1 A
山椒	適宜	

作り方

1. 黒皮南瓜、赤ピーマンは千切りにする
2. 鶏むね肉はそぎ切りにし、塩で下味をつけ片栗粉をまぶしておく
3. 沸騰したお湯の中で鶏むね肉を湯引きする
4. 熱したフライパンに油を引き、生姜、黒皮南瓜を炒める8分位炒ったところで赤ピーマンを加え、さらに炒める
5. Aを加え、味を整え山椒を散らしたら出来上がり



ワンポイント.....黒皮南瓜

β-カロテン(ビタミンA)が豊富なほか、ビタミンB1、B2、C、カルシウム、鉄などをバランスよく含み、栄養面ですぐれた野菜です。ポリフェノールやビタミンC、Eなど抗酸化成分も豊富。西洋南瓜に比べ、甘味やカロチン量は少ないのですが、カロリーや糖質が低いのが特徴です。

ワンポイント.....赤ピーマン

ピーマンにはレモンの2倍とも言われるビタミンC、ビタミンA(β-カロテン)、ビタミンB1、B2、ビタミンE、ビタミンD、ビタミンPといったビタミン類や、鉄、カルシウムなどのミネラルが豊富。ピーマンが疲労回復に良いと言われるのは、細胞の働きを活性化してくれるビタミンAやCを含んでいるため、風邪予防としても効果的です。

メニュー考案
いたりあわいんはうすロミオ 店長 田中幸二

シチリア風白身魚の トマトミントクリームソース

(4人前) 335kcal/1人前

<ソース>		
スズキ	玉葱	50g
100g~120g×4切	にんにく	1片
	オリーブオイル	30cc
<魚用>	ローリエ	1枚
塩	少々	ホールトマト
ホワイトペッパー	少々	生クリーム
オリーブオイル	30cc	塩
		適量
	ホワイトペッパー	少々
	ミントの葉	適量

作り方

ソース用の香味野菜はじっくり炒めて
甘みを引き出します

1. 魚に塩・ホワイトペッパーを振り、オリーブオイルで焼く
2. みじん切りしたにんにく、玉葱をオリーブオイルで炒め、刻んだホールトマトを入れる塩・ホワイトペッパーを加え、ローリエを入れて煮る
3. 生クリームとミントの葉を加え、クリームソースに仕立てる
4. 魚にかけたあと、ミントの葉を飾る



ワンポイント.....トマト

トマトの赤色の成分はリコピン。カロテノイドの一種で、βカロテンの2倍、ビタミンEの100倍もの抗酸化力があるといわれ、がんや動脈硬化の予防に役立ちます。このリコピンは、加熱により細胞膜が壊れることで吸収されやすくなります。また、脂溶性なので、オリーブ油などの油を使った調理法で吸収力が高まります。



メニュー考案
みゆきの里 料理長 東島正彦

玉葱味噌カレー

【 作り方 】

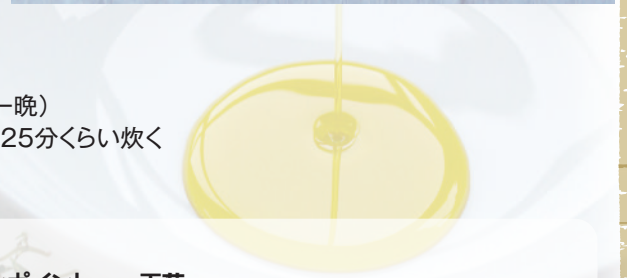
(4人前) 387 kcal / 1人前

玉葱 500g
にんにく 5g
生姜 5g
みそ 50g
トマト 1個(150g)
カレー粉 10g
オリーブ油 15cc
タイム 8本

玄米 300g
水 500cc
自然塩 5g
クミン 1g

- 1、玉葱を薄くスライス、生姜・にんにくはみじん切りにする
- 2、蓋のできる鍋にオリーブ油とにんにく・生姜を入れ、弱火で香ばしく炒める
- 3、玉葱を入れ、良く混ぜて蓋をし、弱火で刺激臭が無くなるまで蒸し煮をする
- 4、トマトを入れて水分が出てしんなりしてくるまで時々混ぜ、蒸し煮を続ける
- 5、タイムの葉を入れ混ぜる
- 6、味噌を入れ混ぜる
- 7、カレー粉を入れ混ぜる

- 1、玄米を洗い浸水する (2時間以上から一晩)
- 2、圧力なべに玄米・水・自然塩・クミンを入れ25分くらい炊く



ワンポイント……夏のカレー

五気でいうと夏は“火”の性。心が活発に動き体内の熱を逃がします。その時、血流が盛んになることから、血液サラサラ効果で知られる玉葱を多く使いました。また、心が活発になることに合わせ肺の動きも活発になり肺を乾かす辛味のカレーを組み合わせて。健康食の玄米と一緒に食べることで夏を乗り切る料理として考えました。

ワンポイント……みそ

アミノ酸やビタミンが多量に生成され、すぐれた栄養があり、必須アミノ酸8種類が全て含まれています。

ワンポイント……玉葱

消化液の分泌を促進し、新陳代謝を盛んにする働きや血液サラサラにする働きもあり、高血圧・糖尿病などに高い効果があると言われています。ビタミンB1と結合しやすく、ビタミンB1の吸収を促す働きも。

ワンポイント……玄米

ビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含んだ完全栄養食。環境ホルモン・農薬・水銀などを体外に排出してくれます。便秘解消・美肌効果・老化防止に効果あり。

ワンポイント……タイム

殺菌効果あり利尿、消化促進など。

レシピについての詳しい内容は、ホームページをご覧ください。

みゆきの里

検索