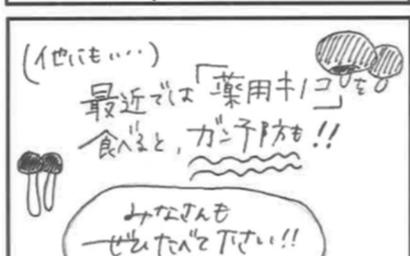
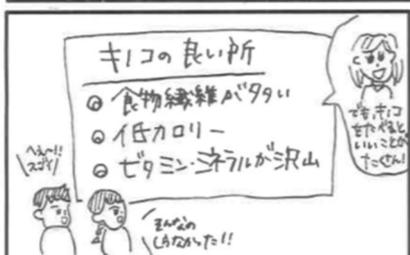


知ろう 今週劇場



2E 染井日記 2F 只野 萌花
2G 福士 温人



秋の味覚 満載弁当

秋といえば、味覚の秋ですよね。今回の記事では、そんな秋の味覚にぴったりの、お弁当にも取り入れられるようなレシピを紹介します！

★だししょうゆでジューシー風ご飯★ 1人分:517Kcal 塩分:0.8g 時間:10分
《材料(2~3人分)》米 2合 豚バラ肉(薄切り) 100g にんじん 1/4本 こんにゃく 1/4枚(50g) ひじき 5g キューマン「いつでも新鮮旨み広がるだししょうゆ」大さじ4

《作り方》

- [1]米は洗ってざるにあげておく。豚肉は1cm幅に切る。にんじん、こんにゃくをそれぞれ3cm長さの棒状に切る。ひじきは水で戻したあと、水気を切っておく。
- [2]炊飯器に米、「いつでも新鮮旨み広がるだししょうゆ」を入れ、2合の目盛りまで水を加えて軽く混ぜ、豚肉、にんじん、こんにゃく、ひじきをのせて炊飯する。
- [3]炊き上がったたら全体を混ぜ、器に盛る。

★野菜の肉巻き 梅しそ風味★ 1人分:495Kcal 塩分:1.1g 時間:25分
《材料(2人分)》豚ロース肉(薄切り) 10枚 いんげん 10本 にんじん 1/2本 「混ぜご飯の素(梅しそ味)」大さじ2 かたくり粉 大さじ2 サラダ油 大さじ1

《作り方》

- [1]いんげんは筋をとる。にんじんは、7mm角の棒状に切る。それぞれゆでるか600Wの電子レンジで2分加熱する。
- [2]豚肉5枚を広げて少しずつずらして重ね、「混ぜご飯の素(梅しそ味)」をふりかける。豚肉の手前にいんげんの半量とにんじんの半量を一直線に並べてしっかり巻き付け、かたくり粉をまぶす。これを2本つくる。
- [3]フライパンにサラダ油を熱し、[2]を、並べて表面にこんがり焼き目をつける。ふたをして中火~弱火で5分蒸し焼きにする。食べやすく切って器に盛る。

★生マッシュルームのサラダ★ 1人分:277Kcal 塩分:0.6g 時間:15分
《材料(2人分)》ホワイトマッシュルーム 1パック にんにくスプラウト 1袋(30g) ベーコン 2枚 ベビーリーフ 1袋 オリーブオイル 大さじ3 米酢 大さじ3 塩、粗びき黒コショウ 各少々

《作り方》

- [1]マッシュルームは薄切りにする。にんにくスプラウトは4cm長さに切る。ベーコンは粗みじん切りにする。
- [2]フライパンはオリーブオイルを熱して、ベーコンを入れ、脂が出てカリカリになるまで中火で2~3分炒め、にんにくスプラウトを加えてさっと炒める。
- [3][2]をオイルごと耐熱ボウルに移し、米酢、塩、粗びき黒コショウを加えて混ぜ、マッシュルームを加えて和える。器にベビーリーフをのせた上に盛り付ける。

★かぼちゃの具沢山炊き込みご飯★ 1人分:524Kcal 塩分:2.1g 時間:15分
《材料(二人分)》かぼちゃ(ブロックカット) 200g 鶏もも肉 1枚(250g) ぶなしめじ 1パック(100g) 枝豆 50g 米 2合 黒ごま 適量 [A] だし汁 2カップ しょうゆ 大さじ3 みりん 大さじ2

《作り方》

- [1]米は洗い、ざるに上げて約30分おく。枝豆らゆでて、さやから取り出す。かぼちゃは2等分に切り、ぶなしめじは石づきを取り除いて小房に分ける。鶏肉は2~3cm角に切る。
- [2]炊飯器に米を入れ、[A]を加えて混ぜる。鶏肉、かぼちゃ、ぶなしめじ、枝豆の順に広げてのせ、スイッチを入れて炊く。
- [3]炊き上がったたら茶碗によそい、黒ごまを散らす。

秋から冬にかけては寒くないやすすくなりますよね。少しでも栄養に良い食事をお弁当などに取り入れて、風邪などをひかないようにしましょう。

参考文献:ヤオコーレシピ 2H 金森美欧

栄

養

新

聞

Vol.37

発行日:

2019.7.20

浦和学院高校

栄養指導委員会



高校生食生活改善法

毎日の食事には「まごたちにはやさしいわ」を取り入れた食事が理想です。

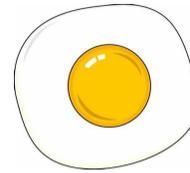
「ま」→豆類



「ご」→ごま種実類



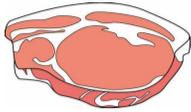
「た」→たまご類



「ち」→チーズ類、乳製品



「に」→にく、獣肉類



「は」→発酵食品



「や」→野菜類



「さ」→魚介類



「し」→しいたけ、きのこ類



「い」→芋類



この「まごたちにはやさしいわ」の食材をバランスよく食べると栄養価の高い食事ができます。高校生は野菜やタンパク質が得られる肉や魚も食べることが大事です。また、3食しっかり食べることやちゃんと噛んで食べること、カップ麺など食べるのを減らすことも今後の毎日の食事にも重要になってきます。また、ダイエットを始めようとした時、直ぐに思いつくのは糖質制限だと思いますがまずは今日自分が何を食べたのか紙に書いてみましょう。そうすると3食以外にお菓子だとかジュースを口に入れていると思います。まずは、それを無くすことで体の中の不要な脂肪が減っていきます。その間食の代わりとして良いものがフルーツやヨーグルトです。朝食抜きや夜九時以降の食事も太る原因です。習い事等で夜九時以降になってしまう場合は温かいものを中心に摂るようにしましょう。

参考：高校生新聞 ONLINE 高校生の食生活、改善のコツ (<http://www.koukouseishinbun.jp/articles/-/2695>)

2N 表 巴菜 2P 藤澤 早夏

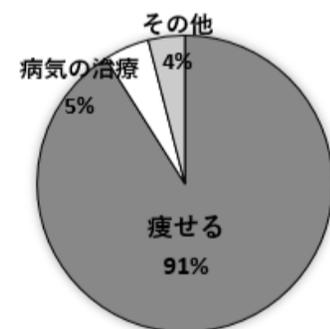
健康食品、本当に必要？

ダイエットなどで手を出しがちな「健康食品」ですが、実は健康食品には明確な定義がない事を皆さんはご存知ですか？国立健康・栄養研究所は2010～2016年の注意喚起、健康被害などの情報を集計し結果を発表し、専門家は本当に自分に必要かどうかを消費者もよく見極めてほしいと話しています。

大きな問題として、医薬品の混入があげられます。22件の使用目的別で、痩せる目的が20件と91%を占めています。そのうち被害を受けたのは19人が女性。20代7件、30代6件、10代3件と、特に若い世代が目立っています。

健康食品に詳しい国立医薬品食品衛生研究所の畝山智香子・安全情報部長も、健康被害について「報告はごく一部だろう。薬と違って健康食品にはどんな成分がどんな形でどのくらい入っているかが分からず、ほかの食品や薬との相互作用も不明。因果関係はまず特定できない」と話しています。日本の若い女性は将来の骨粗しょう症が心配なほど痩せ過ぎが懸念されており、必要性はあまりないと考えられています。

健康被害(22件)



畝山さんは「病気の治療や予防効果に科学的根拠があるのならそれはもう医薬品だ。本当に必要な体調なら医師の診察を受けるべきで、健康食品を薬代わりにするのは間違った考え方だ」と言い切っています。

皆さんも決して他人事では無いとおもうので、ダイエットは計画的に自分に合った方法で無理なく行うようにしましょう。

参考：<https://www.47news.jp/medical/3522941.html>

2W 井原 結衣 2X 赤城 玲

