

広島

食は健康の  
礎なり

# 旬と 地産地食



特集

知って得、時間栄養学

## いつ何を食べると 健康に良いのか？

県内**23市町**自慢の食材&健康ポイント

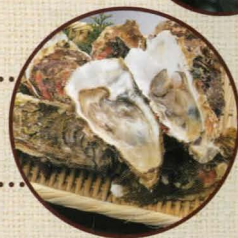
**食**による**メタボ対策**と**季節病**の**予防**

～特定健診・保健指導のために～

地域の**食育活動**と**これからの課題**

～栄養教諭は食育の要なり～

**衣**による**体型**と**健康づくり**





### 3 はじめに

## 4 広島ヘルシー旬レシピ

県内23市町の旬食材を使った、料理レシピと健康ポイントを紹介

広島市 卵  
大崎上島町 いちご  
廿日市市 あさり  
竹原市 たけのこ  
安芸高田市 豆腐  
熊野町 黒大豆  
三原市 タコ  
安芸太田町 鮎  
三次市 アスパラガス  
坂町 梅  
大竹市 モロヘイヤ  
呉市 ちりめんじゃこ



世羅町 ぶどう  
東広島市 酒  
府中町 そば  
安芸太田町 かぶ菜  
府中市 味噌  
神石高原町 こんにゃく  
北広島町 豚肉  
尾道市 わけぎ  
庄原市 牛肉  
江田島市 かき  
福山市 ほうれん草



### 27 ひとくちコラム 「酔いも覚めるアルコールの話」「食べ合わせのウソ・ホント」

## 28 毎日いきいき！旬レシピ

おいしく食べて健やかに！ メタボ&季節病を食で予防しましょう

1月 高血圧と虚血性心疾患  
2月 骨粗しょう症  
3月 しみ・しわ  
4月 糖尿病  
5月 胃腸疾患（胃炎、十二指腸潰瘍など）  
6月 腎臓疾患

7月 熱中症と冷房病  
8月 前立腺肥大症  
9月 肥満  
10月 動脈硬化  
11月 痛風  
12月 脂肪肝



## 40 特集 知って得、時間栄養学 いつ何を食べると健康に良いのか？

### 46 2008年度から特定健診・保健指導がスタート！

### 47 栄養教諭の配置状況 地域の食育活動とこれからの課題

## 48 元気なひろしま応援団！～企業インタビュー～

三次市	山口県光市大和中学校	JA三次	広島県環境保健協会
オタフクソース株式会社	進徳女子高等学校	JA広島中央会	ほうりん東野幼稚園
三原市立三原小学校	広島ガス株式会社	広島東部青果株式会社	神田山荘
庄原市立西城小学校	ニッコーオートメーション株式会社	広島市南保健センター	
安芸高田市高宮中学校	株式会社栗本五十市商店	株式会社ウェルウェル	

### 58 「食と健康」ア★ラ★カルト

### 60 衣による体型と健康づくり

### 62 ひとくちコラム 「洋菓子和菓子の話」「どうして野菜は体にいいの？」

### 63 あとがき／スタッフ紹介





## はじめに

昔から日本人は「旬」とウラのない食のおもてなしを大切にしてきました。「旬」は健康栄養面だけでなく、安心安全面でも生きる力を与えてくれます。最近はまださえ明るい話題が少なく、連日のように食の崖っぷち報道が多くなりました。「終わりなき食品の偽装表示」「汚染米の不正流通」「牛乳へのメラミン混入」は、いまに始まったことでなく、これまでふたをされていた食への不信・不安が突如、内部告発やマスコミによってはっきりと浮き彫りにされただけです。この機会に、より食の安全問題を真剣に考え、「個々（目的別）の食育推進」「自給率の向上と地産地消の理解」「メタボ対策と特定健診・保健指導の重要性」「旬と産地との流通連携」「環境と健康の相互関係」「衣食住の衣と健康」に微力ながら改善へ向けて貢献できることを願っています。特集として、“食育の充実”“医療費の節約”“旬の大切さ”の基本となる「知って得、時間栄養学とは」をこの分野のパイオニアとして紹介し、そのほかに「食による季節病の予防と健康管理」「県内の食育推進と栄養教諭の大きな役割」など身近な課題に迫っていきます。このような状況を踏まえて、どの世代も健康的な食習慣の確立と食の自己管理能力の育成を目標に、だれでもわかりやすい小誌「広島の旬と地産地食」の出版を考えました。刊行にあたって、関連各位と吉田理恵氏（産興）に謝意を表する次第です。



2008年10月

県立広島大学 加藤秀夫





## その昔は薬でもあった 真の「健康食品」

採卵鶏は広島県内のほとんどの地域で飼育されていますが、広島市安佐北区の小河原町は市内中心部からもっとも近い卵の生産地として知られています。この卵、新鮮で質の高いブランド卵として人気を集めています。卵といえば、今では価格も安くいつでも食べられるものですが、昔は高価な食材でした。当時は薬として扱われていたほど栄養豊富な食品で、たんぱく質、カルシウム、ビタミンA・B<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>などがバランスよく含まれています。

FILE01

卵

広島市

## 「美肌」に卵あり 老化予防にも効果的

卵のコレステロールを気にされる方も多いですが、卵にはコレステロールを除去するレシチンも含まれているので、とり過ぎなければ心配ありません。卵のたんぱく質には必須アミノ酸がバランスよく含まれ、ビタミンB<sub>1</sub>やB<sub>2</sub>との組み合わせで余分な脂肪の燃焼を助けてくれます。ビタミンやビタミンAは、肌を健康に保ち、老化予防と美肌に欠かせない食材です。卵は料理の味をまろやかにし、食の品格を高める食材といえるでしょう。

卵は、毎日の食卓に欠かせない存在といえます。様々な料理に活躍してくれる頼もしい食材です。



CLOSE UP

## レシチン

レシチンは卵黄や大豆に多く含まれ、水と油を結びつける乳化剤としての役割をもつ脂質です。血管壁にこびりついたコレステロールを溶かして、血液の流れをスムーズにしたり、アセチルコリンという物質に変わって記憶や学習に重要な役目を果たしています。また、人体のあらゆる細胞の中に存在し、細胞に必要な栄養素の吸収と不必要な物質の排泄をコントロールする門番の役割を担っています。

おすすめ  
レシピ01

## かんたんひな祭り寿司

材料(1人前)	
酢めし	80g
菜の花	25g
鮭フレーク	大さじ1
味付け海苔	3枚
白ごま	大さじ1/2
三つ葉	3本
卵	1個
みりん	小さじ1
塩	少々
サラダ油	少々
うずらの卵	2個

### 【作り方】

- 1 菜の花と三つ葉、うずらの卵を塩ゆでします。菜の花は細かく刻んでおきます。
- 2 酢めしに菜の花と鮭フレーク、ちぎった海苔、白ごまを混ぜ2~3個おにぎりを作ります。
- 3 ②をよく混ぜ、油をひいたフライパンで薄焼き卵を2~3枚作り、冷ましておきます。
- 4 ②を③で包み、三つ葉で結びます。
- 5 ④にうずらの卵をのせ、飾り付けをして完成です。



エネルギー  
424  
kcal

◆優秀栄養素◆ 鉄:3.4mg ビタミンC:36mg カルシウム:150mg  
ビタミンCが鉄分の吸収を助け、体脂肪燃焼を促します。

おすすめ  
レシピ02

## SPRING巻き

材料(1人前)	
卵	1個
ツナ(缶詰)	50g
グリーンピース	10g
春巻きの皮	2枚
塩・こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ1
サラダ油	適量
ポン酢	適宜

### 【作り方】

- 1 卵を固ゆでにし、細かく刻んでおきます。
- 2 油を切ったツナ、グリーンピースを①に加え、塩・こしょうをしてマヨネーズで和えます。
- 3 ②を2等分にし、1枚ずつ春巻きの皮で巻きます。
- 4 180℃の油できつね色になるまで揚げます。
- 5 ④を食べやすいように切り、皿に盛りつけます。好みでポン酢をつけてもよいでしょう。

◆優秀栄養素◆ ビタミンE:5.0mg ビタミンK:39μg ナイアシン:5.2mg  
ナイアシンが疲労物質を分解し、体調管理に不可欠です。



エネルギー  
374  
kcal



**いちご狩りも楽しい  
春ならではの味覚**

瀬戸内海に浮かぶ大崎上島町は豊かな漁場として知られ、温暖な気候と島の急傾斜地を利用した、柑橘類の栽培も盛んです。最近では、ブルーベリーやいちごも特産品として知られています。春の味覚・いちごは、電灯を当てて育てる電照栽培で、発育がよくとても甘いのが特長です。初冬から春にかけては、島内の農園でいちご狩りも楽しめます。日本での栽培はまだわずか100年ほどで、ちょっと意外なようですが一年草の野菜です。



FILE02

**いちご**

大崎上島町

**CLOSE  
UP**

## キシリトール

いちごにはキシリトールがたくさん含まれています。キシリトールは虫歯の原因になるミュータンス菌に代謝されないため、虫歯の原因となる酸性物質は作られません。また、ミュータンス菌の繁殖を弱めて砂糖から酸を作ることにも防ぎます。いちごに多いキシリトールの摂取は虫歯予防につながり、歯垢を防ぐこともできます。いちごを食べた後に歯みがきをすれば、さらにすっきりですね。

デザート感覚で食べられる美味しいいちごは、栄養面でも優秀です。



紫外線の強い季節の頼もしい味方です。いちごはみずみずしく、へたが濃い緑色のものが新鮮で、へたを取らずに流水で洗うと水っぽくならず、ビタミンCも損失しにくいです。

いちごにはビタミンCとキシリトールが豊富です。新鮮ないちごを6個程度食べれば、1日のビタミンC必要量を摂取できます。ビタミンCは風邪の予防やストレスに強い体づくりに欠かせません。しみやそばかす、吹き出物など肌のトラブルも解消してくれるので、

**ビタミンC効果で  
風邪予防&美肌に！**

おすすめ  
レシピ01

## いちごのバラエティサンド

材料 (1人前)

サンドイッチ用食パン	2枚
いちご	2個
レタス	1枚
クリームチーズ	20g
牛肉	20g
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ2
油・マーガリン・パセリ	適量

### 【作り方】

- 1 油を熱したフライパンで牛肉を焼き、しょうゆ・みりん で味付けます。
- 2 いちごは縦に4等分、クリームチーズは1cm×1cmの棒状に切り、レタスは2つにちぎります。
- 3 ラップの上にマーガリンを塗ったパンを置き、レタス、牛肉、いちご、チーズの順に載せて、ラップごと巻きます。
- 4 食パンが落ち着いたらラップを取って2等分し、パセリと一緒に盛り付けます。

◆優秀栄養素◆ たんぱく質:9g ビタミンC:20mg 食物繊維:1.5g  
いちごとクリームチーズは、コラーゲン合成を高めます。



エネルギー  
**379**  
kcal

おすすめ  
レシピ02

## 酢トロベリーレンコン

材料 (2人前)

レンコン	100g
いちご	4個
酢	小さじ2
塩	1g
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1

### 【作り方】

- 1 レンコンは皮をむいて1mmの薄さに切り、酢水につけておきます。
- 2 1をそのままさっと湯がき、水気を切ります。
- 3 酢・塩・しょうゆ・砂糖を混ぜ合わせ、軽く火にかけ冷まします。
- 4 3と細かく刻んだいちごを混ぜ、2と和えて完成です。

◆優秀栄養素◆ カリウム:280mg ビタミンC:44mg 食物繊維:1.4g  
ビタミンCは健康爽やか美人の基本です。



エネルギー  
**52**  
kcal



日本三景として有名な宮島が市域にある廿日市市。瀬戸内海に面した土地柄を活かし、1000年程前から本格的なあさりの養殖が始められ、広島県有数のあさりの産地として名をはせています。廿日市市のあさは、中国山地から流れ出る栄養分たっぷりの水と宮島に守られた穏やかな環境でじっくりと育てられているため、粒が大きく濃厚な味が特徴。ビタミン・ミネラルといった栄養が豊富で、健康食品として子どもからお年寄りまでおすすめの食材です。

瀬戸内の穏やかな気候が生み出す、濃厚な味わい



CLOSE UP

## タウリン

タウリンはあさりやかき、イカやタコ、魚の血合いに豊富な含硫アミノ酸の親戚です。タウリンは、肝臓の働きを高め、コレステロールからの胆汁酸の合成と分泌を促進するため、血液中のコレステロールを低下させる働きがあります。さらに、動脈硬化の予防も期待できます。また、お酒をよく飲まれる方にとっては、弱った肝臓の回復を助ける効果も見逃せません。利にかなった食べ合わせで栄養効果を高めましょう。

昔ながらの手掘りで収穫されるあさは、砂をほとんど咬んでいないため、簡単に調理できるのも特徴。



にくい鉄分やタウリンはビタミンCパワで吸収力がアップ。ビタミンB<sub>12</sub>は、緑黄色野菜に豊富な葉酸との相乗効果で治りにくい貧血の予防にもつながります。

あさりには、鉄、ビタミンB<sub>12</sub>、タウリンなどの栄養素が豊富に含まれています。鉄やビタミンB<sub>12</sub>は血液の大切な成分になるので、貧血予防や体力アップ、肥満防止にも効果的です。しかも、うま味成分が多彩で、料理に深みのあるおいしさを加えてくれます。吸収され

貧血予防の強い味方  
うま味成分もたっぷり！

おすすめ  
レシピ01

## アッサリ山海スープ

材料（1人前）  
あさり（殻付き）.....5粒  
めかぶ.....10g  
たけのこ.....10g  
にんじん.....5g  
しょうゆ.....小さじ1/4  
塩.....少々  
鶏がらスープ.....1カップ  
レモンスライス.....1枚

### 【作り方】

- 1 あさは砂抜きをして、こすり合わせるようにしっかりと洗います。
- 2 にんじんとたけのこは、千切りにします。
- 3 鍋に鶏がらスープを熱し、2を加えます。
- 4 沸騰後、あさを加えてさらに加熱します。
- 5 あさりの殻が開いたら、めかぶを加えてひと煮立ちさせます。
- 6 しょうゆと塩で味を調えて器に盛り、レモンスライスを浮かべます。



◆優秀栄養素◆ ビタミンB<sub>12</sub>:9.4μg ビタミンC:18mg タウリン:60.8mg  
めかぶのネバネバ成分とあさりのダブル効果で二日酔い解消を助けます！

おすすめ  
レシピ02

## あさりと菜の花の春色ちぢみ

材料（1人前）  
あさり（むき身）.....10粒  
菜の花.....20g  
牛乳.....1/6カップ  
小麦粉.....25g  
卵.....1/2個  
糸唐辛子.....少々  
サラダ油.....5g  
（つけダレ）  
豆板醤.....適量  
ポン酢.....適量

### 【作り方】

- 1 あさがり殻付きの場合は、砂抜きをし、ゆでて身をとっておきます（※ゆで汁は吸い物などに使用してもいいでしょう）。
- 2 菜の花をさっとゆで、食べやすい大きさに切ります。
- 3 牛乳、小麦粉、卵、あさり、菜の花をボウルにいれて、よく混ぜます。
- 4 3をサラダ油をひいたフライパンで焼きます。なるべく薄く焼き、焼き上がりに唐辛子を散らします。

◆優秀栄養素◆ ビタミンB<sub>12</sub>:16.1μg カルシウム:109mg 鉄:2.4mg  
カルシウムが多い牛乳との組み合わせは、目の疲労やイライラに効果的！





**竹のまちで育った  
美味なるたけのこ**

竹原市は賀茂川と山々に囲まれた自然豊かな地域です。広島風景百選にも選ばれ、「安芸の小京都」と呼ばれています。竹原市特産のたけのこは良質で味も良く、年間約18トンが生産され県内外に出荷されます。たけのこは成長が早く、10日（旬内）で竹になることから「筍」の漢字が当てられています。食感や香りを楽しめ、春の訪れを感じさせる食材です。皮につやがあり、うぶ毛のそろった切り口のみずみずしいものが新鮮です。



**CLOSE  
UP**

## チロシン

チロシンはアミノ酸の一種で、ゆでたけのこを切ったときに見られる白い粒子に含まれています。チロシンは体の新陳代謝を活発にし、ホルモン生成や、脳の活性化、老化防止を助けます。また、最近では体脂肪の燃焼を高めると報告されています。チロシンを逃さずアク抜きするには、たけのこを掘り出したあとできるだけ早く、ぬかと赤唐辛子を入れたたっぷりの水でゆでるのがポイントです。

この時期ならではのたけのこ料理。食卓をぐんと春らしく彩ってくれます。



糖の上昇を抑えてくれます。たけのこ特有のチロシンは老化防止に効果的ですが、紫外線にあたりすぎるとメラニンの生成を促すので、しみ・そばかすが気になる方は要注意です。

**豊富なカリウムが  
便秘解消に大活躍**

たけのこにはたんばく質やカリウム、食物繊維が多く、うまみ成分であるアミノ酸も豊富です。特にカリウムは野菜の中ではトップクラスで、血圧の上昇抑制やむくみを解消する働きがあります。また、たけのこの根元に多い食物繊維は、コレステロールの吸収や血糖の上昇を抑えてくれます。たけのこ特有のチロシンは老化防止に効果的ですが、紫外線にあたりすぎるとメラニンの生成を促すので、しみ・そばかすが気になる方は要注意です。

おすすめ  
レシピ01

## 竹かくしクッキー

材料 (20枚分)	
薄力粉	90g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
卵	1/2個
塩	小さじ1/2
バター(無塩)	60g
砂糖	60g
ホワイトチョコレート	50g
たけのこ(水煮)	60g

### 【作り方】

- 溶かしたバター、砂糖をクリーム状になるまで混ぜ、卵を加えてさらに混ぜます。
- ①に④をふるい入れ、木ベラでさっくりと混ぜます。
- 水気をふき取ったたけのこ、ホワイトチョコレートを1cm角に切り、②に加えます。
- 直径5cm程度の円盤状に形成します。
- 天板に並べ、170℃に予熱したオーブンで20分～25分焼きます。



◆優秀栄養素◆ たんぱく質:1.48g カリウム:39.6mg カルシウム:19.6mg  
アスパラギン酸と糖質は、活力アップと疲労回復に効果的。

おすすめ  
レシピ02

## 竹の花クリームパスタ

材料 (1人前)	
スパゲッティ(乾)	80g
たけのこ(水煮)	60g
菜の花	50g
むきえび	4尾
オリーブ油	大さじ2
スパゲッティのゆで汁	25ml
生クリーム	70ml
粉チーズ	大さじ2
塩	適量
こしょう	適量

### 【作り方】

- 菜の花、たけのこを3cmの大きさに切ります。
- 湯を沸かし、スパゲッティを7～8分ゆでます。
- えび、菜の花、たけのこをオリーブ油で炒めて塩・こしょうをします。
- 火が通ったらゆで汁、生クリームを加え、ひと煮立ちしたら火を止めます。
- スパゲッティ、粉チーズを入れて混ぜます。
- 塩・こしょうで味を調えて完成です。



◆優秀栄養素◆ カリウム:536mg カルシウム:298mg ビタミンC:66mg  
カリウムとカルシウムは、高血圧予防に最適!





FILE05

## 豆腐

安芸高田市

子どもからお年寄りまで  
幅広く、おいしく味わえる

県中北部の山々に囲まれた美しい田園都市、安芸高田市。サンフレッチェ広島は、地元産大豆を使ったおいしい豆腐の産地でもあります。豆腐は、ゆでた大豆を細かくつぶし、搾り取った豆乳にがりを混ぜ、凝固させて作る伝統的な加工食品です。昔から長寿食や精進料理として親しまれてきました。豆腐は大豆製品の中でも消化されやすいので、年齢に関係なくみんなでおいしく味わうことができる食材です。

CLOSE  
UP

### リノール酸

リノール酸は大豆や紅花、菜種、コーンなど植物に多く含まれる不飽和脂肪酸の一種です。肉類に多い飽和脂肪酸は常温で固まりますが、不飽和脂肪酸は常温では液状を保つ特徴があります。このリノール酸は体内で合成されない必須脂肪酸なので、食事から補給するよう心がけましょう。適度なリノール酸は血中の中性脂肪を低下させ、血管の柔軟性を与えて動脈硬化や心筋梗塞の予防効果を高めます。

豆腐は低カロリーなので、様々な料理のカロリーダウンにもひと役買ってくれます。



脳を活性化させる働きもあるので、学力の向上や物忘れ防止などが期待できます。ビタミン類が豊富な野菜と組み合わせるとさらにその効果がアップします。

「畑の肉」といわれる  
大豆は栄養素の宝庫

豆腐の原材料である大豆は「畑の肉」ともいわれ、良質なたんぱく質と脂質が豊富に含まれています。たんぱく質は子どもの成長や、体力の維持・スタミナアップには欠かせない栄養素です。また、脂質のレシチンは血液の流れを改善し、動脈硬化の予防にも効果的です。

おすすめ  
レシピ01

### いちご豆腐ドーナツ

絹豆腐	150g
白玉粉	50g
薄力粉	150g
ベーキングパウダー	小さじ2
黒ごま	適量
卵	1個
グラニュー糖	50g
牛乳	大さじ2
いちご	15個
揚げ油	適量
グラニュー糖	適量
シナモン	適量

#### 【作り方】

- 1 ボウルに絹豆腐、白玉粉を入れ、滑らかになるまで練ります。
- 2 別のボウルに卵、グラニュー糖、牛乳を加え、ふんわりとするまで混ぜ合わせます。
- 3 ①と②を混ぜ合わせてさらに④を加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜます。
- 4 いちごを竹串に刺し、③の衣にくぐらせて160℃に熱した油で揚げます。
- 5 竹串から外し、グラニュー糖とシナモンをかけていただきます。



エネルギー  
350  
kcal

◆優秀栄養素◆ カルシウム:104mg 食物繊維:1.6g ビタミンK:22μg  
カルシウムは筋肉の活動を高め、スポーツ栄養に不可欠です。



エネルギー  
170  
kcal

おすすめ  
レシピ02

### 豆腐の和風ロールキャベツ

材料	木綿豆腐	1/2丁
	キャベツ(大)	4枚
	鶏ひき肉	50g
	にんじん	30g
	生しいたけ	2枚
	しょうが	1/2片
	片栗粉	小さじ2
	塩・こしょう	少々
	だし汁	2カップ
	しょうゆ	大さじ1
	酒	小さじ1
	みりん	小さじ1

#### 【作り方】

- 1 キャベツを熱湯でさっとゆでます。
- 2 木綿豆腐は水切りしておきます。にんじん、生しいたけ、しょうがはみじん切りにします。
- 3 ボウルに②と鶏ひき肉、④を入れて、よく混ぜます。
- 4 キャベツの葉1枚を広げ、③の1/4量のをせて包みます。残りも同様にします。
- 5 鍋に④と⑤を入れ、落としふたをして中火で煮込み、具に火が通ったら完成です。

◆優秀栄養素◆ たんぱく質:14.4g 食物繊維:3.1g リノール酸:1860mg  
リノール酸は血中コレステロールを下げ、高脂血症を予防します。



熊野町の特産品である黒大豆は、地元では「筆豆」とも呼ばれ、生産量は決して多くはありませんが、その粒の大きさとふくよかな風味が県内外で好評を博しています。その人氣にひと役買っているのが、栄養面での優秀さ。黒大豆の色素に含まれるアントシアニンやサポニンが体脂肪の蓄積を抑え、ダイエットや生活習慣病の予防にも効果があるといわれています。特に国産大豆は、外国産のものに比べ、たんばく質と鉄分が多い優秀食材です。

## 筆の都で育った黒大豆は健康食品としても人氣



FILE06

黒大豆

熊野町

CLOSE UP

### たんばく質

たんばく質は英語で「プロテイン」、ギリシャ語で「第一」の意味を持ち、生命維持のためになくてはならない栄養素です。筋肉を強くし、体力・スタミナをアップ、病氣やケガに対する抵抗力や治癒力を高める効果もあります。不足すると脳の活動が鈍り、記憶力・思考力が低下。性的な能力も弱まります。ひどくなるとうつ病や神経症になりやすいので、毎日の食事でバランスよく摂りましょう。

熊野町産ならではの特徵は、粒の大きさ。地元では、黒大豆を使ったお菓子も人氣を集めています。



大豆には、胃腸の働きを整えて食欲をコントロールする成分が含まれています。さらには血や肉になるたんばく質、鉄分やビタミンB<sub>1</sub>を豊富に含み、これが「畑の肉」と呼ばれるゆえんです。また、大豆サポニンや油分のレシチンとビタミンEは、学習・記憶力を高めてくれます。豆腐にすれば幼児や高齢者にも食べやすいでしょう。健康に暮らすことを「まめに暮らす」といいますが、豆のようにコロコロと活動することが長寿の秘訣なのです。

## 多彩に威力を発揮するバランスの良い栄養分

黒大豆には、胃腸の働きを整えて食欲をコントロールする成分が含まれています。さらには血や肉になるたんばく質、鉄分やビタミンB<sub>1</sub>を豊富に含み、これが「畑の肉」と呼ばれるゆえんです。また、大豆サポニンや油分のレシチンとビタミンEは、学習・記憶力を高めてくれます。豆腐にすれば幼児や高齢者にも食べやすいでしょう。健康に暮らすことを「まめに暮らす」といいますが、豆のようにコロコロと活動することが長寿の秘訣なのです。

おすすめのレシピ01

### 黒大豆ごはん

材料(1人前)	
米	80g
黒大豆	25g
酒	2g
塩	2g
水	120ml
しらす干し	15g
青じそ	0.5g

#### 【作り方】

- 1 米はよく洗い、ざるで水切りをします。黒大豆は洗って布巾で水気をふきとります。
- 2 黒大豆を中火でこげないようにフライパンで炒めます。皮にひびが入ったら火を止め、1の米の中へ入れます。
- 3 2に酒と塩を入れて、水を加え普通のご飯と同じように炊飯器で炊きます。
- 4 3が炊けたら、しらす干しを混ぜ込み、器に盛って刻んだ青じそをのせてできあがり。

◆優秀栄養素◆ たんばく質:14.6g ビタミンD:9.2μg カルシウム:104mg  
カルシウムとビタミンDは成長期の子どものに効果的です。



エネルギー  
393 kcal

おすすめのレシピ02

### 黒豆抹茶ゼリー

材料(1人前)	
黒大豆	10粒
砂糖	小さじ1
粉寒天	小さじ1/3
抹茶	小さじ1/3
牛乳	100ml

#### 【作り方】

- 1 砂糖と抹茶をよく混ぜ、さらに牛乳の1/3量を加え、混ぜ合わせます。
- 2 鍋に残りの牛乳を入れて軽く温めます。
- 3 2に粉寒天と1を加え、1~2分弱火で加熱します。
- 4 黒大豆と3をカップに流し入れ、冷蔵庫で20分~30分冷やし固めます。

◆優秀栄養素◆ ビタミンK:23μg カルシウム:125mg 食物繊維:1.8g  
黒大豆と寒天の食物繊維は便秘や大腸がんを予防します。



エネルギー  
154 kcal





## グルメなタコは 色々な料理に大活躍

瀬戸内海沿岸のほぼ中央に位置する三原市は、日本でも有数のマダコの産地です。沖は穏やかで暖かく、きれいな海岸線と岩場が広がっています。低水温が苦手なタコは、旬は6月～8月頃と11月～翌年3月頃。刺身や天ぷら、タコ飯、酢の物など、様々な料理に引く張りタコの食材です。三原市では、毎年末広りの8月8日を「タコの日」として定め、料理教室やタコ供養などが行われています。

### マグネシウム

CLOSE UP

マグネシウムが多い食材はあまりありません。タコ以外では、アーモンドやひじき、ほうれん草などに多く含まれます。心を安定化する作用があり、不足するとイライラして集中力も低下します。心臓の働きにも重要で、循環器系の健康を守ります。腎臓結石や骨折予防にも大切なので、中高年に大切なミネラルです。加工食品・清涼飲料水・アルコールを多くとる人は、意識して摂取しましょう。

刺身はもちろん、天ぷらや煮物など、淡白な味のタコは様々な料理にぴったり。



床ずれを予防する亜鉛やマグネシウム、銅などのミネラルも豊富です。生のタコはゆでる前に塩もみをしてしっかりぬめりを取り除いておくようにしよう。

様々な食材と相性◎  
栄養バランスも優秀

タコは良質なたんぱく質とビタミン・ミネラルを豊富に含み、脂肪分が少ない低カロリー食材です。栄養素も多彩で、眼精疲労とコレステロール代謝を促すタウリンや、貧血予防に働くビタミンB<sub>12</sub>、老化防止に効くビタミンEなどが豊富に含まれます。その他、高齢者の

## おすすめレシピ01 たこじゃが

材料 (1人前)	
タコ	50g
たまねぎ	40g
じゃがいも	50g
パプリカ	1/4個
にんにく	1/2片
ブロッコリー	30g
水煮ミックス豆	30g
オリーブ油	大さじ1/2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
白ワイン	大さじ1
ローリエ	1枚

### 【作り方】

- 1 タコ、たまねぎ、じゃがいも、パプリカを大きめに切ります。
- 2 鍋にオリーブ油とみじん切りにしたにんにくを入れ弱火で炒めます。そこに1を入れて炒め、じゃがいもが透き通る程度に火が通ったら塩とこしょうで味を調えます。
- 3 2に水1カップと白ワイン、ローリエを入れて煮ます。途中で切っておいたブロッコリーと煮豆を入れ、じゃがいもが軟らかくなるまで煮込みます。



エネルギー  
200 kcal

◆優秀栄養素◆ 食物繊維:5.2g カリウム:602mg ナイアシン:2.4mg  
タウリンと食物繊維で血中コレステロールが低下します。

## おすすめレシピ02 たこタコバーガー



エネルギー  
261 kcal

材料 (1人前)	
パン (上下2つに切る)	1個
タコ	50g
小麦粉	適量
油	適量
レタス	1枚
卵 (ゆで卵)	1/2個
ピクルス	1本
たまねぎ	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1弱
ウインナー	1本

### 【作り方】

- 1 鍋に卵を入れ火にかけ、沸騰後12分程度ゆでます。
- 2 ゆで卵をつぶし、ピクルスとたまねぎのみじん切り、マヨネーズを加えて混ぜ合わせます。
- 3 タコを薄くスライスし、小麦粉をまぶして油をひいたフライパンで炒めます。
- 4 たこウインナーを作ります。
- 5 レタスを手でちぎりパンにのせ、さらに2・タコ・ウインナーの順にのせ、パンで挟みます。

◆優秀栄養素◆ ビタミンE:2.9mg 亜鉛:1.3mg カリウム:216mg  
ビタミンEと亜鉛で繊細な味覚が保てます。



## 清流・太田川が育む 夏を告げる風物詩

西中国山地のほぼ中央に位置する安芸太田町。広島県を代表する河川である太田川の源流があり、特別名勝三段峡や恐羅漢山など西中国山地を代表する景勝地が数多く存在する自然豊かな地域です。太田川上流では鮎をはじめ、サツキマス、ヤマメなどの魚が生息し、鮎の稚魚の放流も行われています。鮎釣りは毎年6月に解禁。夏の訪れを感じさせる旬の食材です。鮎の内臓のみを3年以上塩漬けにした「うるか」という加工品も作られています。



疲れぎみの心を癒し  
天然ボケにも効果的!?

鮎は姿、味、香りの良さから「川魚の貴公子」と呼ばれています。栄養素も豊富でビタミンB<sub>1</sub>・ビタミンB<sub>12</sub>・カルシウム・鉄・亜鉛などが含まれています。特にカルシウムは牛乳の2〜3倍。乳製品・小魚等が苦手な方にもおすすめです。また、ビタミンB<sub>1</sub>・鉄は疲労物質を燃焼



太田川の豊かな水は、古くから鮎をはじめとする多くの生物を育み、住民の生活を潤しています。

し、ビタミンB<sub>12</sub>は心の疲れを癒します。さらに天然鮎は記憶力と集中力を高める効果があるビタミンB<sub>12</sub>が多く、天然ボケの方にも良いかもしれません(笑)。

CLOSE UP

### ビタミンB<sub>12</sub>

ビタミンB<sub>12</sub>は動物性食品に広く含まれ、たんぱく質の代謝や赤血球の合成に欠かせない栄養素です。植物性食品にはほとんど含まれないので、菜食主義者やダイエットのために野菜だけを食べている人は、ビタミンB<sub>12</sub>不足の危険性が高まります。ビタミンB<sub>12</sub>が不足すると悪性貧血を引き起こします。また、末梢神経の働きにも関わり、腰痛や肩こりを軽減することも分かっています。

おすすめ  
レシピ01

### だし鮎まき

材料 (1人前)		
鮎	1尾	
塩	少々	
じゃがいも	20g	
卵	4個	
しょうゆ	小さじ1	
みりん	小さじ1	
だしの素	小さじ1/3	
水	大さじ4	
塩	小さじ1/4	
サラダ油	適量	
大根おろし	カップ1/2	
しょうゆ	適量	

#### 【作り方】

- 1 鮎はウロコとぬめり、内臓を取り、塩焼きにした後、骨抜きをします。
- 2 じゃがいもを短冊切りにして、レンジで加熱しておきます。
- 3 卵、しょうゆ、みりん、だしの素、水、塩を混ぜ合わせます。
- 4 サラダ油を熱したフライパンで3を焼きます。
- 5 鮎、じゃがいもが真ん中にくるように、4のだし巻き卵を巻きます。

◆優秀栄養素◆ カルシウム:61mg バンテン酸:0.93mg ビタミンE:1.7mg  
卵のバンテン酸とビタミンEがストレス解消に効果的!



エネルギー  
301 kcal



おすすめ  
レシピ02

### 鮎茶漬け

材料 (1人前)		
鮎(中)	1尾	
塩	少々	
ご飯	130g	
梅干し	1個	
バター	4g	
しょうゆ	6g	
青ねぎ	1/2本	
青じそ	1枚	
お茶	適量	
※お好みで皮を剥いたひまわりの種を炒ってのせて食べると風味が増します。		

#### 【作り方】

- 1 鮎はウロコとぬめり、内臓を取り、塩を振って焼きます。
- 2 梅干しを取ってほぐした梅干しとご飯を混ぜ合わせ、おむすびをつくりま。
- 3 フライパンにバターをひき、2のおむすびの両面にしょうゆを塗って焼きます。
- 4 焼きあがったおむすびをどんぶりに盛り、1の鮎をのせ、刻んだ青ねぎ、青じそをふりかけます。
- 5 最後にアツアツのお茶をかけて完成です。

◆優秀栄養素◆ カルシウム:152mg ビタミンB<sub>12</sub>:4.1μg ビタミンK:95μg  
梅干のクエン酸は鮎に多いカルシウムの吸収力をアップ!





FILE09

## アスパラガス

三次市

### 豊かな自然に恵まれ その出荷量は県内最大

中国地方のほぼ中央部に位置する三次市は、豊かな土壌と江の川の良質な水に恵まれ、ピーナーや梨、野菜など、多彩な農産物を生み出しています。中でも、三次市は広島県最大のアスパラガスの産地となっています。5月初旬から9月にかけて出荷が行われ、露地ものとして人気の高い県内産アスパラガスの市場を支えています。良質なもののほど爽やかな緑色で艶があり、穂先までよくしまっていて、切り口が変色しにくいという特徴があります。

### 疲労回復や動脈硬化を 予防する効果もあり

陽光をいっぱい浴びて育つグリーンアスパラガスは、日陰で育てられたホワイトアスパラガスに比べ、葉酸や骨を強くするビタミンK、強力な抗酸化作用によって血流を良くするβ-カロテンなどが豊富に含まれています。また、アスパラガスから発見されてその名がついたアスパラギン酸は、疲労回復に良いアミノ酸です。特に、ビタミンB<sub>1</sub>の豊富な豚肉やにんにくとの相性は抜群。穂先に含まれるルチンは、高血圧や動脈硬化予防にも働きます。



地面から元気に顔を出すアスパラガス。成長が非常に早く、一日に何cmも伸びることも。

### 葉酸

CLOSE UP

ほうれん草の葉から発見された葉酸は、熱に弱いビタミンで緑黄色野菜やレバーに多く含まれています。アスパラガスの葉酸は、ほうれん草と比べて調理による損出も少なく、ゆでたほうれん草の1.6倍もの量を含んでいます。葉酸は、ビタミンB<sub>12</sub>の働きをサポートし、貧血の予防や細胞増殖が活性化する妊娠中に欠かせない栄養素の1つ。ビタミンB<sub>12</sub>が豊富な魚介類との組み合わせがおすすめです。

おすすめ  
レシピ01

## ALL-IN! カープ巻き

材料  
(2人前)

アスパラガス	45g
ご飯	200g
たまねぎ	1/4個
ケチャップ	大さじ2
コンソメ	1/2個
塩・こしょう	少々
サラダ油	小さじ1
卵	1個
塩	少々
スライスチーズ	2枚

### 【作り方】

- 1 たまねぎはみじん切りにし、アスパラガスはゆでてください。
- 2 卵に塩を加え、薄焼き卵を作ります。
- 3 サラダ油を熱したフライパンでたまねぎを炒め、ご飯を加えてAで調味します。
- 4 巻きすに2を敷き、その上に3を広げ、スライスチーズ、アスパラガスの順にのせます。
- 5 4を手前からしっかり巻いていき、巻き終わりを下にしてしばらくなじませた後、適当な大きさに切ってください。



エネルギー  
324  
kcal

◆優秀栄養素◆ カルシウム:147mg ビタミンB<sub>1</sub>:0.1mg アスパラギン酸:418mg  
アスパラギン酸はスタミナをつけ、疲労に強い体を作ります。

おすすめ  
レシピ02

## アスパラの冷製スープ

材料  
(1人前)

アスパラガス	40g
じゃがいも	40g
たまねぎ	30g
バター	5g
水	100ml
固形コンソメ	1g
牛乳	100ml
塩・こしょう	適宜
ヨーグルト	大さじ1
生クリーム	小さじ1/2

### 【作り方】

- 1 アスパラガスは4等分、じゃがいもはいちょう切りにします。
- 2 たまねぎはみじん切りにしてバターを入れた鍋で炒め、1と水、コンソメを入れ弱火で15分煮ます。
- 3 2をミキサーにかけて鍋に戻し、牛乳を加え温めて、塩・こしょうで調味します。あら熱が取れたらこして、冷蔵庫で冷やします。
- 4 3にヨーグルトを混ぜて器に入れ、生クリーム、塩ゆでたアスパラの穂先を飾れば完成です。

◆優秀栄養素◆ カリウム:459mg カルシウム:147mg ビタミンK:22μg  
カリウムは筋肉の収縮を助け、夏バテ予防に効果的です。



エネルギー  
177  
kcal



坂町は広島市と呉市に隣接した利便性の良い立地にありながら、海と山に囲まれた自然豊かな地域です。坂の町木である梅は、寒さに負けない強い生命力と文化の香りを漂わせることから町づくりのシンボルになっています。この梅（特に梅干し）は、古くから健康食品として珍重されてきました。果実は酸味が強く、未熟なものには毒があるので生で食べることはほとんどありません。梅干しや梅酒、砂糖漬けなどの加工品として親しまれています。

## 梅干しに梅酒…古くから身近な存在の健康食品



FILE10

梅

坂町

CLOSE UP

### クエン酸

クエン酸は梅やレモンなどに含まれる酸味成分で、疲労の原因になる乳酸やケトン体を分解したり、消化液の分泌を促して食欲を増進したりする胃健効果があります。夏バテの予防と解消にもぴったります。また、骨の成長に欠かせないカルシウムの体内利用を高める効果もあります。さらに二日酔い解消の効果もあるので、子どもから大人まで家族みんなの健康をサポートしてくれる勇気100倍の有機酸です。

「ご飯の友」というイメージが強い梅干しも、工夫次第でいろんなメニューに使えます。



果を發揮します。にぎりに入れると効果があるので、お弁当やおにぎりに入れると効果

「塩梅がいい」体には「腹八分目」を心がけて

塩と梅酢の味付けを「塩梅（あなばい）」といい、酸味と塩加減でおいしさを表現する料理の極意です。また、健康状態の良し悪しを「塩梅がいい、悪い」といいますが、健康は体と生活習慣のアンバランス。貝原益軒の「養生訓」の教え、「珍美の食に対すとも、八九分にてやむべし。十分に飽き満つるは後のわざわざいあり（食べ過ぎは控え、腹八分目に）」を心がけましょう。

おすすめレシピ01

## しゃきしゃき和風生春巻

材料（1人前）	
鶏ささみ	1本
長芋	50g
きゅうり	20g
大葉	2枚
梅干し	2個
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/2
ごま油	少々
おろししょうが	少々
ライスペーパー	2枚
かつお節	適宜

### 【作り方】

- 1 鶏ささみは筋を取り、塩をふって電子レンジにかけます(500W 4分)。
- 2 長芋ときゅうりは5mm幅のスティック状に、大葉は軸をとり縦半分に切ります。
- 3 梅干しの種を除き練り状にしてAを混ぜ、梅ソースを作ります。
- 4 水で戻したライスペーパーに3をぬり、1と2の材料を巻きます。
- 5 4を皿に盛り、かつお節をかけていただきます。



エネルギー  
200 kcal

◆優秀栄養素◆ ナイアシン:5.2mg ビタミンB6:0.36mg ビタミンK:30μg  
鶏肉のナイアシンと梅のクエン酸は、夏バテの解消カップル!

エネルギー  
232 kcal



おすすめレシピ02

## プラムNYチーズケーキ

材料（8人前）	
クリームチーズ	250g
無塩バター	25g
砂糖	60g
サワークリーム	90g
卵	1個
卵黄	1個
片栗粉	10g
梅の実	6個
梅酒	大さじ3
バター（型に塗る用）	適量

### 【作り方】

- 1 Aは室温に戻しボウルに入れ、砂糖、サワークリームを加えてよく混ぜます。
- 2 別のボウルで溶いた卵と卵黄を、1に加えて混ぜます。
- 3 2に片栗粉をふるい入れてゴムべらで混ぜ、刻んだ梅の実、梅酒を加えさらに混ぜます。
- 4 バターを塗った18cmのケーキ型に3を流し入れ、170℃に温めたオーブンで約50分焼きます。
- 5 あら熱が取れたら型から外し、冷蔵庫で冷やして8等分に。

◆優秀栄養素◆ たんぱく質:4g ビタミンA:138μg カルシウム:38mg  
梅の酸味とチーズのビタミンAは、夏カゼの予防に効果的。





FILE11

モロヘイヤ

大竹市

## 野菜の王様を使った ユニークな特産品

モロヘイヤの原産地はエジプトといわれ、日本では約40年前から栽培が行われています。難病を患った古代エジプトの王がモロヘイヤのスープで病気を治したという伝説から「ムルキヤ（王様の野菜）」の名がついたのがその語源といわれています。大竹市では、モロヘイヤの粉末を練りこんだ「モロヘイヤ生うどん」が作られています。緑色をしたユニークなうどんは、大竹市の特産品として、健康志向の観光客にも人気を集めています。

### CLOSE UP β-カロテン

β-カロテンには抗酸化作用があり、病気の元凶といわれる活性酸素を分解し、美肌を維持する役割も持っています。さらにこのβ-カロテンは、必要に応じてビタミンAにもなり、目の働きや成長に欠かせない栄養素なのです。不足すると、暗い場所での視力（暗順応）が低下し、交通事故の原因にもなりかねません。視覚だけでなく生殖機能にも不可欠で、「少子化対策ビタミン」としても有効な栄養素です。



こちらが「モロヘイヤ生うどん」。モロヘイヤ特有の粘り気が、コンをさらに引き立てています。

## 緑黄色野菜の中でも トップクラスの栄養素

モロヘイヤは緑黄色野菜の代表格です。特にβ-カロテンが豊富で、にんじんの約1.3倍の量を含んでいます。夏バテ予防や疲労回復に効くビタミンB<sub>1</sub>やビタミンB<sub>2</sub>、ストレスに強く動脈硬化の予防に良い葉酸、ビタミンC・Eも豊富です。また、モロヘイヤ独特の粘りは、血糖上昇を緩やかにする効果があります。糖尿病が気になる方にもおすすめの食材です。調理による栄養素の損失はありませんが、加熱のしすぎに注意すれば大丈夫です。

## おすすめ レシピ01 ジャージャーモロ麺

豚ひき肉	70g
モロヘイヤ	40g
にんにく	1/2片
サラダ油	小さじ1
スープ	カップ1/8
豆板醤	大さじ1
甜麺醤	小さじ1
酒	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
中華麺（生麺）	1玉
きゅうり	1/4本
赤ピーマン	1/2個

### 【作り方】

- 1 サラダ油を熱したフライパンで豚ひき肉を炒め、みじん切りにしたモロヘイヤ、にんにくを加えてさらに炒めます。
- 2 ①に④を加えて煮立たせ、合わせ調味料を作ります。
- 3 鍋で中華麺をゆで、流水で洗ってぬめりをとりず。
- 4 きゅうりと赤ピーマンを千切りにして麺の上に盛り付け、②をかければできあがり。

◆優秀栄養素◆ 葉酸:43μg ビタミンE:3.7mg β-カロテン:2787μg  
葉酸は正常な造血機能を保ち、成長や妊娠に欠かせません。



エネルギー  
407 kcal

## おすすめ レシピ02 モロだんご

モロヘイヤ（葉）	10g
木綿豆腐	25g
白玉粉	20g
あずき缶	30g
生クリーム	適量

### 【作り方】

- 1 モロヘイヤと豆腐をミキサーにかけます。
- 2 ①と白玉粉を混ぜて、一口大の大きさに丸めます。
- 3 ②を沸騰したお湯の中に入れ、浮いてきたら1～2分後に氷水に移します。
- 4 生クリームを泡立てます。
- 5 ③のだんごをお皿に入れ、あずきと④の生クリームを盛り付けてできあがりです。

◆優秀栄養素◆ カルシウム:69mg マグネシウム:22.4mg β-カロテン:660mg  
カルシウムは、筋肉活動とメンタル調整面でも大切です。



エネルギー  
162 kcal



**全国にその名を誇る  
音戸生まれのちりめん**

呉市の南に浮かぶ倉橋島の北部を占める港町、音戸。瀬戸内海の恩恵をたっぷりと受けた音戸町ならではの特産品が、音戸ちりめんです。もともと、この界限では魚網を作る業者が多く、その網を使って捕れるカタクチイワシの稚魚をちりめんやいりこに加工していたのが、盛んになったゆえんです。瀬戸内の穏やかな環境で育った音戸ちりめんは、身が軟らかいのが特徴。全国でも有名なブランドちりめんとして知られています。



FILE12

**ちりめんじゃこ**

呉市

**丈夫な骨づくりに  
大切な栄養素の補給に**

ちりめんは骨ごと食べる小魚なので、カルシウムや骨の弾力性をつくるマグネシウムの補給にうってつけの食材です。カルシウムの吸収を高めるビタミンDも含まれるため、子どもの発育や丈夫な骨づくりに欠かせません。また、ビタミンCとカルシウムの組み合わせ



魚の解禁は毎年6月10日から。収穫量を確保するため、産卵期の3～5月は禁漁になっています。

も◎。大根おろしにちりめんは理にかなった組み合わせです。しかし、食べ過ぎは塩分過多になるので、塩分の排出を促すカリウムが豊富な野菜や海藻類を添えると良いでしょう。

**CLOSE  
UP**

## カルシウム

体内のカルシウムの99%は、骨や歯に貯蔵されています。残りの1%は筋肉を動かしたり、脳の活動を安定化し、イライラ解消と寝つきの悪い人にも大切な栄養素。年齢に関わらず、牛乳・乳製品からだけではなく、ちりめんなどの小魚や大豆製品、野菜類など様々な食材から摂取することが大切です。骨粗鬆症の予防には、十分なカルシウムとマグネシウム、ビタミンDの摂取、適度な運動を心がけましょう。

おすすめ  
レシピ01

## カルシウムたっぷりかき揚げ

材料  
(1人前)

切干し大根……………10g  
ちりめんじゃこ……………大さじ3  
青じそ……………2枚  
にんじん……………20g  
薄力粉……………大さじ2  
片栗粉……………小さじ2  
水……………25ml  
揚げ油……………適量  
すだち……………1/4個  
塩……………適宜

### 【作り方】

- 1 切干し大根は水で洗い、10分～15分水につけ戻した後、水気を切っておきます。
- 2 青じそ、にんじんは千切りにします。
- 3 ボウルに1、2とちりめんじゃこを入れ、薄力粉と片栗粉を全体に混ぜ合わせます。
- 4 3に水を少量ずつ加えて混ぜます。
- 5 4をスプーンですくい、170℃の揚げ油に落として揚げます。すだちを添え、好みに塩をかけていただきます。

◆優秀栄養素◆ カルシウム:160mg β-カロテン:156μg ビタミンD:11.0μg  
β-カロテンはカルシウムの吸収を促し、子どもの成長に大切。



エネルギー  
**342**  
kcal

おすすめ  
レシピ02

## 彩りじゃこせん

材料  
(1人前)

白玉粉……………10g  
だし汁……………40ml  
ちりめんじゃこ(刻み用)……………13g  
ちりめんじゃこ……………5g  
干し桜えび……………適量  
青海苔……………適量  
白ごま……………適量  
黒ごま……………適量

### 【作り方】

- 1 Aを刻みます。
- 2 白玉粉に、1のちりめんじゃこと、だし汁を少しずつ加えていきます。
- 3 温めた大きなフライパンに油をひき、2をスプーン1杯分ずつ流し込み、Bとお好みでCをのせます。
- 4 別の小さなフライパンに油をひき、加熱して3の生地を移します。20秒程押さえつけて焼き、裏返してさらに好みの加減まで焼きます。
- 5 レンジに1分程かけてあら熱を取るとバリバリな仕上がりに。

◆優秀栄養素◆ ビタミンD:11μg カルシウム:95mg ビタミンB12:1.3μg  
ちりめんには、体のリズムを整える効果があります。



エネルギー  
**112**  
kcal





FILE13

ぶどう

世羅町

## フルーツ王国が誇る ぶどうはワインの原料にも

広島県の中東部に位置する世羅町は、年間平均気温が13℃という高原性の涼しい気候の地域です。良質な水や昼夜の温度差、豊かな太陽の光などに恵まれたおいしい果物の産地として知られています。中でもぶどうは様々な種類が栽培されており、特に世羅町で作られている「ハニービーナス」という品種は糖度20度以上という強い甘みが特徴です。生食だけでなく、「セウワイン」という白ワインの材料としても使われています。

CLOSE  
UP

### ペントペプチド

ぶどうの果肉に多く含まれるペントペプチドは5個のアミノ酸が連結したもので、消化吸収されやすく心身の健康と美肌に大切なアミノ酸源です。特に、ピオネに多いこのペントペプチドは直接脳には入りませんが、神経伝達物質の分解を抑制して脳の働きを改善してくれる可能性があります。勉強や仕事で脳が疲れた時は、ぶどうを食べてひと休みすると良いかもしれません。



こちらが希少種のぶどう、ハニービーナス。秋には、町内の観光農園でフルーツ狩りも楽しめます。

ポリフェノールパワーが美肌や疲労回復をサポート  
ぶどうにはポリフェノールが豊富で、この抗酸化作用によって美肌効果や疲労回復、またメタボリックシンドロームの予防効果が期待できます。ただし、ポリフェノールが多く含まれるのは実と皮の境目の部分なので、皮まるごとが理想的なとり方です。さらに、ぶどうには水溶性の食物繊維であるペクチンも多く、鉄分の吸収と整腸効果があるので、貧血と便秘ぎみの方にもおすすめの食材です。程よい甘味はブドウ糖によるものです。

おすすめ  
レシピ01

## 鮭の爽やかぶどうソースがけ

材料 (1人前)	
鮭	1切れ
塩・こしょう	少々
しめじ	30g
白ワイン	少々
(ホワイトソース)	
バター	5g
小麦粉	5g
牛乳	100ml
こしょう	少々
塩	少々
ぶどう	大1粒

### 【作り方】

- 1 鮭に塩・こしょうをし、しめじとともに白ワインで蒸し焼きにします。
- 2 バターと小麦粉をフライパンで火を通し、少しずつ牛乳で溶かしながら、ホワイトソースを作ります。
- 3 できあがったホワイトソースを、塩・こしょうで味をつけ、種を取って少しじん切りにしたぶどうを加えて、少し火を通します。
- 4 3を1にかけてできあがりです。



エネルギー  
286  
kcal

◆優秀栄養素◆ ビタミンD:33.6μg ビタミンB12:9.7μg たんぱく質:27.1g  
ビタミンB12は、精神的な疲労回復に役立ちます。

おすすめ  
レシピ02

## 秋桜ムース

材料 (1人前)	
粉ゼラチン	1.2g
水	7ml
卵黄	1/4個
ぶどう濃縮還元ジュース	100ml
生クリーム	20ml
油	適宜
ブルーベリーソース	小さじ1
ぶどう	3粒
なし(缶詰)	2切れ
ミント	適宜

### 【作り方】

- 1 ぶどうの皮をむき、2つは刻み、1つは飾り用にします。
- 2 鍋に卵黄、ジュース半量、ふやかしたゼラチンを加え、軽く火にかけた後冷やします。
- 3 泡立てた生クリームを少量取り分けてから2に加え、刻んだぶどうとジュースの残りを加えます。
- 4 油を塗った型に流し込み、冷蔵庫で冷やします。
- 5 固まったら型から出し、残りの材料を飾ります。

◆優秀栄養素◆ カリウム:111mg ビタミンB1:0.03mg 食物繊維:0.9g  
カリウムは活動力を高め、さらにむくみを軽減!



エネルギー  
201  
kcal



## 日本三大銘酒として 名高い西条の酒

東広島市西条は、灘、伏見と並ぶ日本三大名産地のひとつ。西条の酒は、透明でコクがあり、銘酒として全国に知られています。また、JR西条駅に程近い、西国街道沿いは「酒蔵通り」と呼ばれ、歴史ある蔵元が軒を連ねています。毎年10月には「酒まつり」が開催され、白壁や赤レンガの煙突など昔ながらの風情ある町並みを散策しながら、個性豊かな地酒を楽しむことができます。海の幸、山の幸も豊富な東広島は、和みを醸し出す酒処なのです。



FILE14

酒

東広島市

飲みすぎには要注意！  
肴の役割も重要です

昔から「酒は百薬の長」といわれるように、適量を飲むと善玉コレステロールが増え、健康に良いと考えられていました。ただし、飲み過ぎは肝臓に負担をかけたり、肥満やメタボリックシンドロームを引き起こすリスクをはらんでいます。また、ビタミンやミネラルがほとんどないため、栄養バランスのとれた肴と一緒にとることが大切です。にんにくやたまねぎなどのアルコール分解を促す食材や、糖質の多い果物との組み合わせがおすすめです。



酒造りの時期になると、通里には芳醇な酒の香りが立ち込め、酒どころならではの風情が漂います。

CLOSE UP

### アルコール

アルコールには1gあたり7.1kcalのエネルギーがあります。適量のアルコールは、1日に日本酒1合かビール1本程度です。脳や中枢神経を刺激して気分が高揚したり、血行を促進して冷え性を解消したりする働きがあります。また、胃酸分泌を高めるので、食欲の増進にも効果的。夏バテなどで食欲が低下しているときには、暑気払いに少量楽しむと良いでしょう。ストレス解消にも一役かってくれます。

おすすめ  
レシピ01

### 酒かすドリア

材料 (1人前)	
ご飯……………	120g
しめじ・ベーコン・たまねぎ……………	各20g
にんにく……………	1/2片
バター……………	10g
牛乳……………	1/4カップ
ホワイトソース……………	80g
コンソメ・こしょう……………	少々
酒かす……………	40g
赤・黄パプリカ……………	各1/3個
アスパラガス……………	1本
チーズ……………	適量

#### 【作り方】

- 1 パプリカ、ベーコン、たまねぎは薄切り、アスパラは4つ切りにし、しめじは割いておきます。
- 2 鍋に酒かすを入れて牛乳で溶かし、Aを入れます。
- 3 フライパンでベーコン、たまねぎ、にんにくとバター、ご飯を炒めホワイトソース2/3と混ぜます。
- 4 皿に3を入れホワイトソースの残り1/3をのせます。アスパラ、パプリカを彩り良く並べ、チーズをのせトースターで15分焼きます。

◆優秀栄養素◆ 亜鉛:2.9mg ビタミンC:109mg カリウム:466mg  
亜鉛とビタミンCは、コラーゲンの合成を促します。



エネルギー  
644  
kcal

おすすめ  
レシピ02

### ほろ酔いマンゴーゼリー

材料 (4人前)	
酒かす……………	60g
水……………	150ml
砂糖……………	大さじ3
塩……………	少々
マンゴー……………	50g
マンゴージュース……………	50ml
粉ゼラチン……………	小さじ2
マンゴー……………	15g
マンゴージュース……………	75ml
粉ゼラチン……………	小さじ1

#### 【作り方】

- 1 水でふやかした酒かすを火にかけ、煮立ったら砂糖と塩で味を整えて甘酒を作ります。
- 2 別々のボウルにA、Bをそれぞれ入れ、ゼラチンを10分間ふやかします。
- 3 Aとマンゴー50gを1の中に入れ、弱火で溶かし、型に入れて冷やし固めます。
- 4 Bとマンゴー15gを弱火にかけて、3の上に流し入れ、上の層も固まったら完成です。

◆優秀栄養素◆ ビタミンB6:0.17mg 葉酸:42μg 食物繊維:1g  
酒かすに多いビタミンB6と葉酸は、肌あれ予防に効果的。



エネルギー  
90  
kcal





FILE15

そば

府中町

## 江戸時代から伝わる 安芸府中の白そば

「白そば」は、江戸時代から府中町に伝わる食べ物で、「芸備名取合」という書物にも記載されています。白そばの特徴はその製造方法にあり、石臼で挽く時に実とそば殻を完全に分け、そばの実だけを挽くことによって白色のそば粉ができあがるのです。こうして作られた白そばは、普通のそばとは見た目も味わいもずいぶん異なります。年の暮れには1年の疲れを洗い流し、新年の福を呼び起こすものとして食べられていたようです。

CLOSE UP

### ルチン

ルチンは、ビタミンCの研究中に発見されたポリフェノールで、ビタミンCと協力して毛細血管を強化します。弾力性のある血管は、血圧低下や耐糖能の改善には欠かせません。水に溶けやすい成分なので、ルチンを摂取するには、そば湯を飲むのが良いでしょう。また、1日に必要なルチンの量は、1食分のそばで十分です。ビタミンCが豊富な大根や緑黄色野菜との組み合わせがおすすめです。

府中のそばは、のど越しがよく、まろやかな味わいが特徴です。



そばは他の穀類に比べたんぱく質が多く含まれています。また、カリウムやマグネシウム、亜鉛などのミネラルも豊富です。疲労回復と二日酔い予防に良い抗酸化性のルチンやビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>も含まれています。さらに、食物繊維は食事の満腹感を高め食べ過ぎを予防したり、余分なコレステロールを吸収して動脈硬化の予防にもなります。ビタミンCの豊富な野菜類や、卵、肉類、魚類などを具に加えると、さらにヘルシーです。

ルチンは動脈硬化の予防にも大活躍！

そばは他の穀類に比べたんぱく質が多く含まれています。また、カリウムやマグネシウム、亜鉛などのミネラルも豊富です。疲労回復と二日酔い予防に良い抗酸化性のルチンやビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>も含まれています。さらに、食物繊維は食事の満腹感を高め食べ過ぎを予防したり、余分なコレステロールを吸収して動脈硬化の予防にもなります。ビタミンCの豊富な野菜類や、卵、肉類、魚類などを具に加えると、さらにヘルシーです。

おすすめ  
レシピ01

## ビッ栗・そばまんじゅう

材料 (1人前・2個分)  
そば粉……………20g  
大和芋……………6g  
砂糖……………14g  
あんこ (こしあん) ……20g  
栗の甘露煮……………2個

### 【作り方】

- 1 大和芋の皮をむき、すり鉢ですりませ。
- 2 ①に砂糖を2回に分けて入れ、とろりとするまですり合わせます。
- 3 ②にそば粉をふるい入れ、よく混ぜ合わせます。
- 4 ③を2等分し、あんこ・栗の甘露煮を包みます。
- 5 蒸し器に間隔を空けて並べ、10分間蒸してできあがり。



エネルギー  
161  
kcal

◆優秀栄養素◆ ビタミンB<sub>1</sub>:0.09mg マグネシウム:55mg 食物繊維:2.7g  
マグネシウムは心臓や骨格筋の働きを良くします。

おすすめ  
レシピ02

## ネバネバそばチヂミ

材料 (1人前)  
納豆……………1パック  
長ねぎ……………10g  
そば粉……………大さじ4  
卵……………1個  
薄力粉……………大さじ3  
水……………100ml  
白炒りごま……………大さじ1  
だしの素……………適量  
ごま油……………適量  
しょうゆ・酢……………各大さじ1  
白炒りごま……………大さじ1/2

### 【作り方】

- 1 納豆を混ぜ、長ねぎを細かく切ります。
- 2 ①を混ぜ合わせます。
- 3 フライパンにごま油を熱し、②を半分入れ、少し固まってきたら①の材料のをせ、残りの②をかけます。
- 4 反対側も焼き、香ばしく焼けたらできあがり。食べやすい大きさに切り、混ぜ合わせた③につけて食べます。



エネルギー  
298  
kcal

◆優秀栄養素◆ たんぱく質:14.5g ビタミンB<sub>1</sub>:0.18mg 食物繊維:3.6g  
ビタミンB<sub>1</sub>は冷え性や心身の疲労回復に役立ちます。



太田川流域で育った  
昔ながらの味

広島県の北西部に位置する安芸太田町では、昔から「太田かぶ」というかぶ菜を栽培しています。冬に気温が低くなり過ぎず、積雪量の多い太田川周辺地域は、かぶ菜の栽培に適しているのです。秋に植え付けをし、冬から春にかけて収穫。春にとう立ちした花茎は、おもに漬物として加工されます。長時間塩漬けるため、高菜漬けのような古漬け独特の味と香りが特徴です。サラダや和え物、炒め物などにしてもおいしくいただけます。



FILE16

## かぶ菜

安芸太田町

CLOSE  
UP

### ビタミンE

ビタミンEは抗酸化作用のあるアンチエイジングビタミンで、ナッツ類や緑黄色野菜に多く含まれています。老化と肌あれの原因となる活性酸素を分解する働きがあり、生活習慣病予防に欠かせません。不足すると、血行不良による冷え性や体脂肪燃焼の低下による肥満の原因になります。野菜などに含まれるビタミンCと一緒に摂取すると、ビタミンEの抗酸化作用をさらにアップさせてくれます。

冬の雪の下で旨みを増したかぶ菜を、糠、塩、昆布などで漬けた古漬け。



ビタミンC・Eは老化防止に良い組み合わせです。加熱する際は、できるだけ短時間でさっとゆでると栄養素の損失が抑えられるので、効果的な食べ方といえます。

かぶ菜はβ-カロテンやビタミンCを多く含む緑黄色野菜で、風邪の予防に働きます。また骨を強くするカルシウムやビタミンKも豊富なので、成長期の子どもの体作りや骨折予防に欠かせません。食物繊維も多いので、便秘が気になる方や美容にもおすすめです。

風邪の予防に効果的！  
骨作りや便秘対策にも

おすすめ  
レシピ01

## うまカブマーボー

かぶ菜	160g
かぶ根	2株
豚ひき肉	200g
しょうが・にんにく	各1片
白ねぎ	2/3本
サラダ油	大さじ2
豆板醤	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
赤味噌	大さじ1
鶏ガラスープ	300ml
片栗粉	適量

### 【作り方】

- 1 かぶ菜は4cmに、根は乱切りにして50mlの水で蒸し煮にします。
- 2 ①をすべてみじん切りにし、油をひいた鍋で炒めて豆板醤を加えます。
- 3 ひき肉を加えて、色が変わったら鶏ガラスープを加え、中火にします。
- 4 ③が煮たったら⑤を加えて味つけをします。
- 5 水溶き片栗粉でとろみをつけて、①のかぶ菜と根を盛った皿にかければできあがり。

◆優秀栄養素◆ カロテン:1280μg カルシウム:103mg ビタミンK:154μg  
かぶ菜のカルシウムとビタミンKは骨形成に大切です。



エネルギー  
161  
kcal

おすすめ  
レシピ02

## カブ菜のミルクリゾット

かぶ	20g
かぶ菜	40g
ベーコン	1枚
米	40g
バター	大さじ1
湯	300ml
固形コンソメ	1個
牛乳	200ml
塩	1つまみ
バター	大さじ1
パルメザンチーズ	大さじ1
パルメザンチーズ	大さじ1

### 【作り方】

- 1 かぶは5mm角に切り、かぶ菜は塩ゆでしペースト状にしておきます。
- 2 鍋にバターを入れ、ベーコンと生米を炒めて塩を加えます。熱いままの②を、適宜くり返し加えます。
- 3 ②に10分したら①と牛乳を加えて混ぜ、③を加えます。
- 4 アルミホイルに④を平たく広げ、トースターでカリカリにします。
- 5 ④を③のリゾットの中央に飾り付けて完成。

◆優秀栄養素◆ カルシウム:392mg ビタミンK:145μg ビタミンC:45mg  
かぶ菜にはカルシウムが豊富。乳製品との相性も◎。



エネルギー  
411  
kcal





## 塩分控えめの白味噌は 江戸時代からの名産品

備後国府として栄えた府中市は、昔から醸造の盛んな地域で、江戸時代中期から味噌作りが行われていました。福山藩主である水野公に府中白味噌を献上したところ大変喜ばれ、参勤交代の土産物として各地の諸大名に贈呈したことから全国的に有名となりました。米と大豆を原料とした白の甘味噌は、まろやかなコクのある味わいで赤味噌や辛味噌に比べて塩分が控えめなのが特徴。塩分のとり過ぎが気になる方にもおすすめです。

FILE17

## 味噌

府中市

素材の味を引き立てる  
栄養満点の名脇役

味噌は適量であれば、体に良い健康発酵食品です。さらにおいしさを引き立てる調味料としては万能選手。調味料を入れる順番（さ・し・す・せ・そ）で最後を飾るのが味噌です。味噌の奥深い香りのパワーで食事を楽しませてくれるでしょう。また、血行を良くするビタミンKが豊富なので、冷え性の方にもぴったりです。具だくさんの味噌汁を食生活に取り入れれば、肥満やメタボリックシンドロームの予防につながるでしょう。



歴史ある府中味噌は、地元の人々に愛されながら、今もなお伝統とその味を守り続けています。

## CLOSE UP 大豆サポニン

味噌には原材料の大豆由来のサポニンというポリフェノールが含まれています。サポニンは大豆をゆでた時にでる泡成分で、口にするすると苦味や渋みを感じさせます。水と油の両方に溶ける界面活性作用が、体内の余分な脂質である中性脂肪やコレステロールを低下させ肥満予防に働きます。また抗酸化作用によって体内の活性酸素を除去し、動脈硬化などの生活習慣病の予防効果が期待できます。

## おすすめ レシピ01 ささ味噌バーグ

材料 (1人前)	
鶏ささみ	1本
ゆで卵	1/2個
たまねぎ	1/4個
コーン	1/4本
白味噌	小さじ1
片栗粉	小さじ2
生パン粉	大さじ2
サラダ油	適量
キャベツ	40g
白味噌・みりん	各小さじ2
しょうゆ	小さじ1
ピーナッツ	10g

### 【作り方】

- 1 ささみ、コーンをゆでてほぐし、ゆで卵、たまねぎはみじん切りに。
- 2 ボウルに①と④の材料を入れ、こね混ぜます。
- 3 ②で混ぜ合わせたものを2等分して丸く形作ります。
- 4 サラダ油をひいた鍋で③を焼きます。焦げ目がついたら弱火にし、蒸し焼きにします。
- 5 キャベツは千切りに。ピーナッツを刻み、③の材料を混ぜ合わせソースを作ります。
- 6 皿に④とキャベツを盛り、⑤のソースをかけて完成です。

◆優秀栄養素◆ たんぱく質:20.6g イソフラボン:10.6mg ビタミンE:2.2mg  
味噌のイソフラボンと高たんぱくのささみは、女性の味方!



エネルギー  
319  
kcal



エネルギー  
283  
kcal

## おすすめ レシピ02 とろける味噌トースト

材料 (1人前)	
フランスパン	50g
白味噌	6g
バター	12g
たまねぎ	5g
ピーマン	10g
トマト	30g
とろけるチーズ	1枚

### 【作り方】

- 1 バターを溶かし、白味噌と混ぜ合わせます。
- 2 ①の半量をフランスパンに塗ります。
- 3 食べやすい大きさに切った、たまねぎ、ピーマン、トマトを②にのせます。
- 4 ③の上にとろけるチーズをのせ、残りの①をかけます。
- 5 ④をチーズがとろけるまでオーブントースターで焼きます。

◆優秀栄養素◆ たんぱく質:7.9g カルシウム:81mg スレオニン:247mg  
アミノ酸のスレオニンはカルシウムの吸収を高めます。



西日本一の生産量を誇る「万能食材」

広島県東部の山間に位置する神石高原町。この町の、夏に涼しく水はけの良い傾斜地で作られる良質のこんにゃく芋は、西日本一の生産量を誇っています。こんにゃくは96～97%が水分からなり、それ以外の主成分は食物繊維のグルコマンナンという超低カロリー食品です。主におでん、煮物、串を刺して味噌田楽、味噌汁や豚汁などの汁ものや鍋ものの具に使われています。生のまま薄く切って刺身としても食べられる万能食材です。



FILE18

## こんにゃく

神石高原町

体内を掃除してくれる  
低カロリー食品

こんにゃくは低カロリーで、しかも満腹感が得られるので肥満や生活習慣病が気になる人におすすめの食材です。グルコマンナンという水溶性の食物繊維は、糖やコレステロールの吸収を抑え、体内の老廃物を排泄するデトックス効果があるので、身体のまじめな「掃除当番」といえます。脂っこい料理に組み合わせると良いでしょう。調理する際には、包丁で切るよりも手でちぎった方が、味がしみこみやすくなるのでおすすめです。



様々な形に加工されるこんにゃく。家庭の食卓に欠かせないものとなっています。

CLOSE UP

### 食物繊維

食物繊維には、水に溶けやすいもの(水溶性)と溶けにくいもの(不溶性)の2種類があります。食物繊維は体内でほとんど消化されず、便を軟らかくしたり、量を増やすことで便秘を解消したりしてくれます。また、糖や脂肪、コレステロールなど、とり過ぎると体に悪い影響を及ぼす栄養素を対外へ排泄してくれます。糖尿病や動脈硬化、肥満予防に効果を発揮する、栄養にならない「非栄養素」です。

おすすめ  
レシピ01

## ピリ辛こんにゃく餃子

材料 (2人前)	
こんにゃく	50g
にら	20g
豚ひき肉	25g
にんにく	1片
ごま	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
豆板醤	小さじ1/2
酒	小さじ1
餃子の皮	12枚
ごま油	適量

### 【作り方】

- 1 こんにゃくはあく抜きをして5mm角に刻み水気をよく切ります。にらは小口切りにします。
- 2 ボウルに具材①、すりおろしたにんにく、調味料②を加えてよく混ぜます。
- 3 ②の具を餃子の皮で包みます。
- 4 熱したフライパンにごま油を薄くひき、餃子を焼きます。
- 5 皮に焦げ目がついたら水を入れフタをして蒸し焼きにし、中に火が通ったら完成です。

◆優秀栄養素◆ カルシウム:41mg 食物繊維:2g コレステロール:8 mg  
グルコマンナンは、腸の動きを活性化する「腸能力」があります。



エネルギー  
167  
kcal

おすすめ  
レシピ02

## つぶこんチャーハン

材料 (1人前)	
ご飯	茶碗1杯
こんにゃく	100g
にんじん	15g
ピーマン	1/2個
焼豚	20g
長ねぎ	15g
卵	1個
中華調味料	少々
塩・こしょう	少々
サラダ油	大さじ1.5

### 【作り方】

- 1 チャーハンの具は全てみじん切りにします。
- 2 中華鍋を熱して油を入れ、溶き卵を作り、皿にあげておきます。
- 3 鍋に油を入れて、①を炒めてから長ねぎを加えて炒めます。
- 4 ③にご飯とこんにゃくを加えて炒め、②の卵を加え、中華調味料、塩・こしょうで味を整えればできあがり。

◆優秀栄養素◆ 炭水化物:47.6g 脂質:20.1g 塩分:3.4g  
こんにゃくで、通常のチャーハンに比べ30～40%カロリーオフ



エネルギー  
439  
kcal



北広島町は1000メートル級の山々が連なる山地の稜線にあり、県内有数の豪雪地帯で数多くのスキー場があります。山々から広がる高原地帯では高品質の畜産と農産物が営まれ、この地域で生産される芸北豚は「とんくん」という愛称で知られています。消費者の品質志向・ブランド志向の高まりによって銘柄豚の需要は増加しているようです。「とんくん」の肉質は鮮やかな淡紅色できめ細かく、脂肪部分は滑らかでしまりがあります。

## きめ細かな肉質を持つ 銘柄豚「とんくん」



CLOSE  
UP

### ビタミンB<sub>1</sub>

ビタミンB<sub>1</sub>は、ご飯やパン、麺類などに多い糖質を完全燃焼させてエネルギーを産生します。疲労物質を残さない「燃焼系ビタミン」なのです。食事代わりに菓子を食するような糖分中心の食生活はビタミンB<sub>1</sub>の不足の原因となり、倦怠感や神経障害などを引き起こします。たまねぎやにんにくに含まれるアリシンとの組み合わせで体内への吸収アップを心がけましょう。

安価でどんな料理にも幅広く使える豚肉は、毎日の食を豊かにしてくれます。



の細い高齢者、体力アップとスタミナ強化を目指すスポーツ選手にはおすすめの食材です。主食との相性もバツグンで、食欲を増進させる強い味方となります。

## 豊富なビタミンB<sub>1</sub>が 体力&スタミナをアップ

豚肉はビタミンB<sub>1</sub>が豊富で、牛肉に比べると約10倍も多く含まれています。豚肉の中でも脂身の少ないヒレ肉なら、ロース肉に比べてビタミンB<sub>1</sub>は1.5倍！カロリーは半分以下と優秀素材です。また、豚肉には良質なたんぱく質が豊富に含まれ、成長発育期の子どもの食

おすすめ  
レシピ01

## カリカリ豚ぶり

材料  
(1人前)

ご飯……………	250g
豚バラ肉……………	70g
濃い口しょうゆ…大さじ1	
みりん……………大さじ1	
酒……………大さじ1	
にんにく・しょうが……………	各小さじ1/2
もやし……………	40g
にんじん……………	10g
塩・こしょう、ごま油……………	少々
レタス……………	1枚
ブロッコリー……………	40g

### 【作り方】

- 1 食べやすい大きさに切った豚バラ肉をAの調味料に漬けこんでしばらく置いておきます。
- 2 細切りにしたにんじんともやしをゆで、塩こしょうとごま油をまぶします。ブロッコリーも切ってゆでます。
- 3 どんぶりにご飯を盛り、レタスと2の野菜を盛り付けます。
- 4 1の豚バラ肉をカリカリになるまで焼いて3に盛り付け、タレをかけてできあがり！

◆優秀栄養素◆ たんぱく質:18.8g ビタミンB<sub>1</sub>:0.87mg ビタミンC:48mg  
ビタミンB<sub>1</sub>が筋肉の疲労回復とイライラ予防に効果的。



エネルギー  
776  
kcal

おすすめ  
レシピ02

## きのこのロールカツ

材料  
(1人前)

豚薄切り肉……………	45g
しめじ……………	10g
エリンギ……………	10g
スライスチーズ……………	1/2枚
しそ……………	1枚
塩・こしょう……………	少々
小麦粉……………	適量
卵……………	適量
パン粉……………	適量
油……………	適量
ケチャップ……………	適量

### 【作り方】

- 1 しめじは小分けにし、エリンギは5mm幅の細切りにします。
- 2 豚肉は広げて塩・こしょうをふります。
- 3 2の上にしそ、チーズ、1のきのこの順に置いて、くるくると巻きます。
- 4 3に小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけて、油で揚げます。
- 5 お好みでケチャップをつけて、できあがりです。

◆優秀栄養素◆ ビタミンB<sub>1</sub>:0.37mg ビタミンB<sub>12</sub>:1.2μg カルシウム:194mg  
ビタミンB群とカルシウムはスポーツ活動を高めます。



エネルギー  
374  
kcal



ねぎに似てねぎにあらず  
向島は生産量日本一

広島のわけぎは主に尾道、三原など瀬戸内海沿岸地域で栽培されています。特に、尾道市向島はわけぎの生産量日本一を誇り、東海から九州まで広範囲にわたって出荷されています。このわけぎ、一見ねぎにそっくりですが、種子から育てるねぎに対して球根から育てるなど、栽培方法も栄養成分も異なります。根元の部分がぶつくりと膨らんでいるのが特徴で、ねぎに比べて香りが良く、炒め物や和え物など様々な料理に使われています。



FILE20

わけぎ

尾道市

子どもの成長や骨粗鬆症に  
いいといっぱいの冬野菜

わけぎは12月～3月が旬。緑黄色野菜が不足する冬に欠かせない野菜です。

わけぎはβ-カロテンやビタミンCが豊富で、血液をきれいにしてくれる上、動脈硬化の予防にも有効です。特に魚介類との食べ合わせが良く、健康・栄養面でも相乗効果が期待できます。ふ



わけぎが最も美味しくなるのは冬。この時期は栄養価も高まるので、意識して取り入れましょう。

ぐ刺しにわけぎは絶品ですが、味噌を使いたい貝類と合わせたヌタなどもおすすめです。子どもの成長や骨粗鬆症の予防に不可欠なカルシウムとビタミンKも多く含まれます。

CLOSE  
UP

## ビタミンK

ビタミンKは納豆や緑黄色野菜に多く含まれる脂溶性ビタミンで、出血時の止血作用のあるプロトロンビンの生成に不可欠な栄養素です。また、骨の形成にもかわり、骨からカルシウムが血液中に溶け出すのを抑制する働きがあります。ヒトの腸内細菌からも生成されるので、不足の心配はあまりありません。ただし、抗生物質を飲み続けている方は腸内で生成されにくいので、食事から補いましょう。

おすすめ  
レシピ01

## 鶏とわけぎのナッツ酢みそ炒め

材料 (1人前)

木綿豆腐	1/4丁
わけぎ	1.5本
鶏もも肉	1/4枚
にんじん	3cm
落花生	10粒
酢	大さじ1
白味噌	大さじ1/2
砂糖	小さじ1

### 【作り方】

- 1 豆腐は重石をして水を切り、食べやすい大きさに切ります。
- 2 わけぎは4cm幅に、鶏もも肉は一口大、にんじんは細切りにします。
- 3 フライパンにサラダ油をなじませ、鶏もも肉を炒めます。
- 4 火が通ったらにんじん、豆腐、落花生を入れて炒め合わせ、最後にわけぎを加えます。
- 5 混ぜ合わせたAを加え、炒めながら絡めてできあがり。

◆優秀栄養素◆ ビタミンK:105μg レチノール当量:586μg ビタミンE:2.2mg  
ビタミンEは血液をさらさらにし、肩こりに効果的!



エネルギー  
316  
kcal

エネルギー  
229  
kcal



おすすめ  
レシピ02

## わけぎのマヨサラダ

材料 (1人前)

わけぎ	2本
かまぼこ	20g
プロセスチーズ	30g
りんご	30g
マヨネーズ	10g
わさび	適量
しょうゆ	少々

### 【作り方】

- 1 わけぎは5cmに切ってゆでた後、水にさらしてぬめりをとります。
- 2 かまぼこ、プロセスチーズは1cm角に、りんごはちよう切りにします。
- 3 ②にマヨネーズを加え、水気をいった①と、わさび、しょうゆを、味をみながら加え混ぜます。わさびは、好みに合わせて調整してください。

◆優秀栄養素◆ ビタミンK:80μg カルシウム:222mg たんぱく質:10.4g  
わけぎのビタミンKとチーズのカルシウムで骨作りを。



県北の穏やかな気候が生み出す独特の味わい

肉の代表格ともいえる牛肉。主に庄原市を中心とした県北部で広島牛が飼育されています。広島牛は、筋繊維が細かく無駄な脂肪が少ないのが特徴で、鮮紅色に細かくサシが入った肉色をしています。和牛ならではの繊細な味と深いコク、豊かな風味は、県北の穏やかな気候や風土を感じさせる独特の味わいです。また、牛肉は体の血となり肉となる、栄養価の高い食材です。適度に摂取することで、子どもの発育や心身の活力につながります。



FILE21

牛肉

庄原市

CLOSE UP

### トリプトファン

牛肉には、米や小麦に少ないトリプトファンが多く含まれ、これらは生きていく上で重要なアミノ酸です。中でも、トリプトファンは肉類や牛乳などに多く含まれ、体内で合成できないので食事から補う必要があります。精力増強に効果のあるセロトニンを経て、健康的な睡眠を促すメラトニンになります。昔から、このトリプトファンは「本能」と「理性」を司るアミノ酸だと考えられています。

牛肉は、食材の中でもいわば主役級。メニューに加えれば、食卓を華やかに演出してくれます。



牛肉の脂質は酸化されにくく安定している上、認知症の予防に効果があるアミノ酸とビタミンB<sub>12</sub>も豊富なので、高齢者の食卓に欠かせない逸材といえるでしょう。

貧血予防やスタミナづくり  
脂肪燃焼もバックアップ

牛は強力な消化力をもつ4つの胃の働きで、草の全栄養素を体内に蓄えます。牛肉に豊富に含まれる鉄分は、貧血を予防しスタミナアップにも効果的。さらに、ビタミンB<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>との相乗効果で脂肪が燃焼されやすくなり、健康的なダイエット効果も期待できます。また、

おすすめ  
レシピ01

## ビーフライスコロッケ

材料  
(2人前)

ご飯……………茶碗1/2杯  
たまねぎ(中)……………1/6個  
マッシュルーム……………2個  
粉チーズ……………大さじ1  
塩・こしょう・カレー粉……………少々  
バター……………小さじ1  
牛もも肉……………4枚  
小麦粉・卵・パン粉・揚げ油……………適量  
トマトソース(市販)……………100g  
ほうれん草……………1/2束  
粉チーズ・パセリ・プチトマト……………適量

### 【作り方】

- 1 たまねぎとマッシュルームはみじん切りにし、バターを溶かした鍋で炒めます。
- 2 1とご飯、粉チーズ、塩・こしょうを混ぜ合わせ、カレー粉で色をつけます。
- 3 2を4等分して牛肉で巻き、小麦粉・卵・パン粉をつけて揚げます。
- 4 温めたトマトソースを皿に注ぎ、ゆでたほうれん草を敷きます。
- 5 4にライスコロッケを盛り、粉チーズ、パセリ、プチトマトを飾ります。

◆優秀栄養素◆ たんぱく質:10.5g 鉄分:1.5g カルシウム:80mg  
牛肉の鉄は吸収されやすく、貧血の予防に効果的です。



エネルギー  
288  
kcal



エネルギー  
183  
kcal

おすすめ  
レシピ02

## ミーとーふパイ

材料  
(4人前)

パイシート……………1枚  
たまねぎ・しめじ……………各30g  
牛ひき肉……………50g  
木綿豆腐……………1/4丁  
パン粉……………5g  
卵……………15g  
トマトケチャップ……………大さじ1  
塩・こしょう……………少々  
薄力粉……………大さじ1  
ミックスチーズ……………適量  
コンポート(付け合せ)  
りんご……………1/2個  
砂糖・シナモン……………適量

### 【作り方】

- 1 たまねぎはみじん切り、しめじは石づきを取ってほぐし、電子レンジで1分加熱します。
- 2 パウエルに1とAを入れて練ります。
- 3 パイシートを約1.5倍にのばして半分に切り、1枚に2をのせて周りに溶き卵を塗り、もう1枚は切り込みを入れてのせます。
- 4 3を200℃のオーブンで10分、180℃できつね色になるまで焼き、ケチャップをかけて完成。

※コンポートは、りんごの皮をむいて6等分にし、砂糖、シナモンをまぶして電子レンジで1分30秒加熱します。

◆優秀栄養素◆ 亜鉛:0.9mg たんぱく質:7.1g ビタミンE:5.3mg  
亜鉛とたんぱく質の食べ合わせは、育毛効果があります。 ※パイのみの栄養素です



**観光客にも愛される  
広島の名詞的存在**

かき養殖の歴史は古く、日本では1973年に、この広島で始まりました。中でも江田島市は、かきのむき身生産日本一を誇っています。毎年冬に開催されるかき祭りでは、かきの無料試食や販売などが行われ、大勢の観光客でにぎわいます。かきの養殖には、養殖いかだが安全に設置できる穏やかな環境と水温、塩分濃度、豊富なプランクトンが欠かせません。このような恵まれた環境で育ったかきは、栄養価も高く「海のミルク」とも呼ばれています。



FILE22

かき

江田島市

**栄養満点のかきは  
家族の健康サポーター**

かきは鉄、亜鉛、タウリンなど多種多様な栄養を豊富に含んでいる、優れた食材です。鉄を含むヘモグロビンは体脂肪の燃焼に欠かせない酸素を運搬し、ダイエット効果も促進してくれます。

亜鉛は、美肌と骨の発育にかかわっているため、成長期の子供もや女性に大切な栄養素です。また、



広島のかき養殖では、このいかだを使用。瀬戸内海の穏やかな気候は、かき養殖にうってつけなのです。

タウリンは、眼の疲れを回復する効果や、アルコールの飲み過ぎで弱った肝臓の機能を高める働きがあります。家族の幸せを、かき、入れる食材といえるでしょう。

CLOSE  
UP

亜鉛

かきに多く含まれるミネラルの亜鉛は成長発育を促し、傷を早く治す効果があります。特に、性ホルモンの合成に深くかかわっており、精子づくりの活性化にも活躍。逆に不足すると、成人では生殖能力が衰え、子どもがでにくくなってしまう恐れも。今の少子化対策にひびいたりのミネラルといえます。家のトタン板も亜鉛ですが、これを無理して食べると、トタンに病気になるのでご注意ください(笑)。

おすすめ  
レシピ01

## かきのオイスターソースあんかけ

材料 (1人前)	
かき(むき身).....	10粒
長ねぎ.....	1/8本
しょうが.....	少々
ほうれん草.....	1/2束
溶き卵.....	大さじ1
小麦粉・片栗粉.....	A
中華スープ.....	各大さじ1/2
オイスターソース.....	75ml
酒・砂糖・しょうゆ.....	大さじ1/2
水溶き片栗粉.....	B
ごま油.....	少々

### 【作り方】

- 1 かきは塩もみして洗い流し、水気をふき取ります。
- 2 ①と④を混ぜ合わせます。
- 3 ほうれん草は塩ゆでして5~6cmに切り、絞ります。
- 4 油を熱した鍋でかきの両面を焼き、取り出します。
- 5 続けて、みじん切りにした長ねぎ、しょうがを炒め、⑤を加えます。水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を加えます。
- 6 器に③と④を盛りつけ、⑤をかけます。

◆優秀栄養素◆ カルシウム:111mg ビタミンK:54μg 亜鉛:13.7mg  
ほうれん草のビタミンKは、骨へのカルシウム沈着を助けます。



エネルギー  
217  
kcal

エネルギー  
196  
kcal



おすすめ  
レシピ02

## かきのみぞれ鍋

材料 (1人前)	
かき.....	5粒
長ねぎ.....	15cm
しいたけ.....	2個
白菜.....	1.5枚
春菊.....	A
にんじん.....	4本
昆布.....	適量
大根.....	1/2本
ボン酢.....	適量
キムチの素.....	適量

### 【作り方】

- 1 大根をおろします。フードプロセッサーを使うと便利です。
- 2 土鍋に昆布を敷き、①の大根おろしを鍋に入れます。野菜の水分が出るので、水は入れません。
- 3 ②の野菜をそれぞれ食べやすいサイズに切り、これらとかきを鍋に入れ、煮立ったらできあがりです。お好みで、ボン酢、キムチの素などでいただきます。

◆優秀栄養素◆ 亜鉛:11.7mg ビタミンC:103mg ビタミンB12:14.2μg  
亜鉛はビタミンCとともにコラーゲンの生成を助け、肌荒れを防止。



風味良い、日持ち良いの  
福山産のほうれん草

福山市の中心部を流れる芦田川の河口せきに広がる地区では、低農薬で品質の高いほうれん草を栽培しています。砂質の土壌で根の張り具合が良いため、株張りも良く、日持ちがして風味が良いのが特徴です。収穫されたほうれん草は、地元福山と岡山へ年間200トン出荷されます。露地とビニールハウスでの栽培により、収穫は9月から翌年の6月まで行われますが、栄養価やおいしさが増す旬の季節は冬。霜にあたると甘味が増えます。



CLOSE UP

## ビタミンC

ビタミンCは野菜や果物に多く含まれ、肌の張りを保ち、しみやしわなどを予防する美容効果があります。コラーゲンの生成にも欠かせません。また、細菌やウイルスから体を守る免疫機能やストレスを軽減する作用などもあります。水に溶けやすく、加熱調理によって損失しやすいので、生で摂取したり短時間で調理する工夫が必要です。とり過ぎは体外に排泄されるのでこまめな摂取を心がけましょう。

ほうれん草の鮮やかな緑は食卓に彩りを添えてくれます。



ほうれん草の鮮やかな緑は食卓に彩りを添えてくれます。効果的。葉酸は造血や神経のネットワークを担い、妊娠中のお母さんには大切な栄養素です。さらに冬採りのほうれん草は、夏採りに比べビタミンCが2倍近くも多くなります。

ビタミンCが2倍に！  
風邪の季節にとりたいた食材

ほうれん草は、β-カロテン、葉酸、ビタミンCなどが豊富に含まれる栄養価の高い食材。β-カロテンは、健康的でみずみずしい肌をつくります。油を使って調理すると、吸収されやすくなります。また、ビタミンCが加わると、免疫力を高めるので、風邪の予防にも効果的。葉酸は造血や神経のネットワークを担い、妊娠中のお母さんには大切な栄養素です。さらに冬採りのほうれん草は、夏採りに比べビタミンCが2倍近くも多くなります。

おすすめのレシピ01

## ほうれん草の磯辺巻き

ほうれん草	1/2束
にんじん	20g
長芋	20g
卵	1/2個
かつお節	適量
海苔	1/2枚
しょうゆ	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
穀物酢	小さじ1/2

### 【作り方】

- 1 ほうれん草をゆでて水に取り、あら熱がとれたら絞って根を落とします。
- 2 にんじん、長芋を3cmの千切りにし、にんじんはゆでます。
- 3 薄焼き卵を作ります。
- 4 Aを合わせ、甘酢ダレを作ります。
- 5 巻きすに火であぶった海苔を置き、2とにんじん、ほうれん草、長芋をのせ、その上にかつお節をかけて巻きすのように巻きます。
- 6 5を食べやすい大きさに切り、4をつけていただきます。



エネルギー  
72 kcal

◆優秀栄養素◆ リン:57mg マグネシウム:20mg カリウム:260mg  
マグネシウムとカリウムの利尿効果で、高血圧の予防に！



エネルギー  
363 kcal

おすすめのレシピ02

## ほうれん草の粒つぶどら焼き

ほうれん草	2束
牛乳	大さじ2
ホットケーキミックス	40g
卵	1/2個
黒ごま	大さじ1
粒あん	30g

### 【作り方】

- 1 ほうれん草をゆでて水に取り、絞って根を落とします。
- 2 1と牛乳をミキサーにかけます。
- 3 ボウルに2とAを入れ、泡立て器で粉気がなくなるまでしっかり混ぜます。
- 4 テフロン加工のフライパンを熱し、弱火で3を直径8cm程度の円になるように4枚焼いて冷ましておきます。
- 5 4に、粒あんを挟んでできあがりです。

◆優秀栄養素◆ 鉄:2.2mg 銅:0.29mg カルシウム:217mg  
銅は鉄の利用を助け、造血効果を高めます。





## 酔いも覚めるアルコールの話

アルコールは適量であれば「百薬の長」と言われ、ストレスの解消、食欲の増進、血管壁に付着したコレステロールを処理するHDLの増加により動脈硬化症の予防に効果があります。しかし、



**過剰摂取は「百害の王」**で生活習慣病の一因となります。アルコールは飲酒量によって生体内でののはたらきが異なるので、上手に飲む生活習慣が望ましいです。

すきっ腹で飲むお酒は、アルコールの吸収を早くし、少量でも酔いやすくなります。空腹時には血中遊離脂肪酸が高いため、アルコールと脂肪酸によって有害なエチルエステルが心臓や脾臓にたまりやすくなり、心臓病や脾炎の原因にもなります。脂っこいおつまみを食べても血中遊離脂肪酸が上昇するので同じことが起こります。また、**アルコールと高脂肪食の組み合わせは、体脂肪が蓄積しやすい状態となり**、脂肪肝や肥満の原因になるので注意しましょう。アルコールは、胃や小腸上部から吸収され、肝臓で代謝されます。アルコールが1g代謝されると、7.1kcalのエネルギーが産生されます。この産生されたエネルギーを効率よく利用するためには、アルコールを摂取する際、一緒に**ビタミンやミネラルなどの栄養素が豊富な肴や食事をとるとよい**でしょう。ちなみに、ニンニクやタマネギ、ニラにはアルコールの分解能を速める成分が含まれています。また、糖分の摂取によってアルコール代謝は促進し、飲む量も抑制されるので、**果汁などを加えるカクテルや酎ハイは飲みすぎを防止します**。

アルコールの代謝速度には性差があり、女性の場合、排卵前にはアルコール代謝能力が低下するので悪酔いしやすくなります。また、アルコールから生成されるアセトアルデヒドは毒性が強く、頭痛や吐き気など二日酔いの犯人となります。

アルコールには眠けを催す効果があり、飲むと寝つきがよくなります。しかし、寝酒が習慣化すると飲む量が増え、依存症になる可能性があります。依存傾向があると、睡眠中にアルコールがなくなると眠りが浅くなり、睡眠の質が悪くなってしまいます。眠るための飲酒習慣は考えものですね。

## 食べ合わせのウソ・ホント



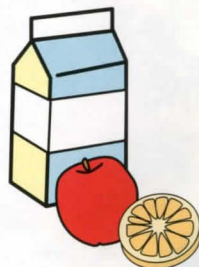
「ウナギと梅干し」「天ぷらとすいか」の組み合わせを食べるとおなかをこわしたり、からだによい言い伝えが数多くあります。例えば、脂の多いウナギと塩分が豊富な梅干しと一緒に食べると胃腸への刺激が大きく、しかも梅干しで口がすっきりしてちょっと食べすぎてしまう。食べすぎなければ問題はありません。食べ合わせのルーツは中国の陰陽五行説で、食べ物を陰と陽に分類し、その組み合わせから来たものと考えられます。

日本ではこの風習が広まったのは江戸時代で、貝原益軒の「養生訓」に食べ合わせの禁が記されています。それに、各地域の言い伝えや迷信が加わって、食べ合わせとして一般に広まったようで、例を挙げるとキリがないほどあります。しかし、そのどれも**試食実験や研究の結果では科学的に根拠のないものばかりです**。

では、どうしてそんな言い伝えが広まったのでしょうか？実は食べ合わせが悪いといわれるものは、梅雨から真夏にかけての食品が主で、冷蔵庫のなかった時代には傷みやすかったという事情があります。本来食べ合わせは健康によいものです。

よい食べ合わせには「**野菜とくだもの**（血中コレステロールを下げ、デトックス効果も高い。便秘解消と美容に最適）」「**牛乳とくだもの**（骨と歯を丈夫にし、骨折と骨粗鬆症の予防に効果あり）」「**牡蠣フライとレモン**（貧血、眼精疲労、精力減退に効果あり）」「**焼き魚と大根おろし**（肝臓の働きを高める）」「**焼肉と野菜**（スタミナアップと意欲向上）」「**ご飯と卵・野菜入りの味噌汁**（健康的な朝ごはんの基本）」などたくさんあります。

よくない食べ合わせには「牛乳と砂糖たっぷり（カルシウムの利用を邪魔する）」「砂糖と脂肪の多いチョコレート、アイスクリームやデザートは肥満の敵」「ニンジン生ジュース（ビタミンCが分解される）」などがあり要注意です。





1月の  
テーマ

# 高血圧と虚血性心疾患

1月は高血圧など心臓疾患で亡くなる人が一番多い時期。運動不足になりがちで、食べ過ぎ飲み過ぎにも要注意です。急に寒くなると血圧が上昇し、虚血性心疾患の原因にもなります。

食習慣の乱れが  
高血圧や心不全に

生活習慣病の中で、最も多い「高血圧症」。血圧とは血液が全身に送り出される際に血管にかかる圧力のこと。血液を動脈に送り出す時の圧力を最高血圧、血液が心臓に戻る時の圧力を最低血圧と言います。高血圧症は最高血圧140mmHg、最低血圧90mmHg以上の場合を指します。全高血圧症の90%以上を占める「本態性高血圧症」は食習慣の乱れがおもな原因です。治療と予防で大切なことは、食塩の制限と、運動不足や夜食の食べ過ぎによる内臓脂肪型肥満の解消です。高血圧の状態が続くと、心臓への抵抗が増大します。心臓の適応能力を超えると虚血性心疾患や心不全を起こしてしまふのです。

CLOSE  
UP

## 食塩は食欲増進 消化吸収を助ける

食塩のナトリウムと塩素は体液調節と血圧調節に影響する微量栄養素。おいしさの基本となる大切な調味料です。食塩の塩素は糖質やたんぱく質の消化酵素（アミラーゼとペプシノーゲン）を活性化し、ナトリウムは消化産物の腸管吸収を促進します。これは小腸上皮にNa-糖共輸送体とNa-アミノ酸共輸送体があるためです。つまり、食塩は食欲を高め、消化吸収に大切な栄養素なのです。

予防対策には  
徹底した食事改善を

次のことに気を付けましょう。①食塩を制限する。酢や香辛料を使い、旬の食材で調理方法の工夫を。インスタント（即席）麺やスープ類のナトリウム量は食塩量ではなく、それを約2.6倍にしたのが正しい食塩量なので要注意。②肥満は高血圧の主因。エネルギー摂取量を1日20〜25kcal（標準体重1kgあたり）にして、徐々に体重を減らす。③カリウムや食物繊維の多い、いもや野菜をしっかり食べる。④マグネシウムやカルシウムも降圧効果があるので乳製品をとる。⑤動物性脂肪を減らし、植物性脂肪と魚油を増やす。⑥たばこは百害あつて一利なし。⑦少し早く歩く運動が高血圧予防に最適。

おすすめ  
レシピ02

## トロトロとろろ焼き

【作り方】

- 1 には水洗いして根元を少し切り落とし、3cm幅に切ります。
- 2 ボウルにAを入れて混ぜ、薄切りにしたタコとにはを加えて混ぜ合わせます。
- 3 残りの小麦粉を加え、粉が少し残る程度にさっくりと混ぜます。
- 4 熱したフライパンにオリーブ油を薄くひき、2を焼きます。
- 5 お好みソースを塗り、食べやすく切り分けて皿に盛っていただきます。

材料（1人前）

おろし山芋	75g
小麦粉	大さじ2
片栗粉	大さじ1/2
だし汁（かつお）	大さじ2
溶き卵	1/2個
タコ	40g
には	2本
小麦粉	大さじ1
オリーブ油	適量
お好みソース	大さじ1/2

POINT

にはの香辛成分には血管の弾力性を高める作用があります。山芋（ビタミンB1）・には（アリシン）・タコ（タウリン）には血液をサラサラにする効果があります。



エネルギー 275kcal 塩 0.9g



エネルギー 207kcal 塩 1.8g

おすすめ  
レシピ01

## じゃがたま煮de酢

【作り方】

- 1 じゃがいもは皮付きのままよく洗って4つ切りにし、とり肉は一口大に切ります。たまねぎは幅1cmのくし形切りにし、爪楊枝を刺します。
- 2 しょうがは皮付きのまま薄切り、にんにくは軽くつぶしておきます。
- 3 鍋にAと2を入れ煮立てます。とり肉とじゃがいもを入れ、火が通ったらたまねぎを入れます。
- 4 味がしみ込んだら、火を止め器に盛り、小口切りにしたねぎを散らして完成です。

材料（1人前）

じゃがいも	1/2個
たまねぎ	1/4個
とりも肉	50g
しょうが	3g
にんにく	1/2片
穀物酢	1/4カップ
しょうゆ	1/8カップ
砂糖	大さじ1.5
水	1/4カップ
ねぎ	適量

POINT

減塩のため酢やしょうがを利用し、しょうゆなどの調味料を控えましょう。じゃがいもやたまねぎは血圧を低下させ、心筋梗塞を予防する成分が含まれます。



2月の  
テーマ

加齢などによる  
骨量の減少に注意

冬は日照時間が短く、カルシウムの吸収を助けるビタミンDの合成量が減少。活動量も低下し、高齢者は骨折しやすくなります。日光浴で足腰を丈夫に保ち、若々しくいたいですね。

骨粗しょう症

骨の組織は、骨格となるたんぱく質（コラーゲン）とカルシウム・マグネシウムのミネラルで構成されています。骨は常に再生を繰り返していますが、加齢や女性ホルモン（エストロゲン）の分泌低下によって新しく骨を作るパワーが減少し、もろくなりやすいため、要注意です。高齢者の骨折は、寝たきりの原因になります。骨量が最も多くなるのは男女とも20歳代後半。30歳以降は年々減少するので、若いころからの丈夫な骨づくりが大切です。食事だけでなく、ウォーキングなど自分にあった運動を継続しましょう。夕方の運動は骨形成を促す成長ホルモンが分泌されるので実践しましょう。

## CLOSE UP ビタミンDの摂取でカルシウムを調整

ビタミンDは、骨の形成に関わる脂溶性ビタミンです。干しいたけや魚類に多く含まれる栄養素で、日光を浴びると人の皮膚でも合成されます。体内に取り込まれたビタミンDは、肝臓と腎臓で活性化され、様々なホルモンと連携して、血液中のカルシウムと骨のカルシウムの量を調整する役目を担っています。特に、冬場や日照時間の少ない地域では、ビタミンDが不足しがちなので、食事から多くとるようにしましょう。

乳製品だけでなく  
様々な食品から栄養を

骨粗しょう症を予防するにはカルシウムだけでなく、たんぱく質やマグネシウム、ビタミンD、ビタミンKなど様々な栄養素を摂取することが必要です。最近ではサプリメントを利用する人が多くなりましたが、それでは単一の栄養素しか補給できないので、できるだけ食材から摂取することをお勧めします。また、牛乳・乳製品のカルシウムは吸収されやすいですが、これらに偏ると脂肪のとり過ぎになりますので、1日に牛乳1杯またはヨーグルト1個程度にして、残りはいりこなど骨ごと食べられる小魚、ひじきや昆布などの海藻類、小松菜や根菜類などからバランスよくとるようにしましょう。

おすすめ  
レシピ02

## くるくるカルシウム

【作り方】

- 1 油揚げは、3方の端を切り落とし、開きます。
- 2 塩・こしょうで下味を付けた鶏むき肉を①の上に薄く広げます。
- 3 ②の上にワカメを広げその上にチーズを載せて、端から巻きます。
- 4 熱したフライパン（弱火）に油をひいて③を入れ、ふたをして、ときどき転がしながら焼きます。
- 5 一口大に切って、出来上がり！

材料（2人前）

油揚げ……………1枚  
鶏むき肉……………100g  
ワカメ（戻したもの）……………40g  
スライスチーズ……………1枚  
サラダ油……………2g  
塩……………少々  
こしょう……………少々

POINT

ワカメに含まれるビタミンKやマグネシウムは骨からカルシウムが溶出する骨吸収を防ぎます。カルシウム源のチーズとの組み合わせで丈夫な骨を作ります！



エネルギー 223kcal カルシウム 198mg



エネルギー 182kcal カルシウム 48mg

おすすめ  
レシピ01

## おからdeショコラ

【作り方】

- 1 型にバターを塗っておきます。
- 2 ボウルにバターと牛乳を入れレンジで溶かし、生おからとココアを加え、よく混ぜます。
- 3 卵と砂糖を白くもったりするまで泡立てます。
- 4 ③の1/3を②に加えてしっかり混ぜます。
- 5 ③の残りに④を加えてざっくり混ぜ、型に流します。刻んだくるみを上に載せます。
- 6 180℃に予熱したオーブンで30分焼いて完成！

材料（パウンド型1本分）

生おから……………100g  
ココア（無糖）……………50g  
卵……………2個  
砂糖……………70g  
牛乳……………50ml  
無塩バター……………50g  
くるみ……………5g

POINT

カルシウムの豊富なおから、ココア、牛乳を使い、カロリーも控えめのショコラケーキ。良質なたんぱく源の卵は骨格づくりに不可欠な栄養素です。



3月の  
テーマ

しみ・しわ

## しみやしわの原因は 紫外線やストレスなど

しみ・しわの一因である日光（紫外線）。紫外線は5月～9月が一番強く、これから予防が必要です。女性ホルモンの一種が色素細胞を刺激するため、しみは女性に多いそうです。

紫外線を浴びると、真皮に届かせないようにするため、表皮内でメラニン色素がたくさん生まれます。日焼けした肌は新陳代謝のリズムが乱れてメラニン色素がいつまでも肌に残り、皮膚内部に沈着します。紫外線以外でもストレスや過労、不規則な生活や喫煙によってメラニン色素を刺激するホルモンの分泌を増加させるため、しみの原因になります。また、加齢により血液の流れが滞り、メラニン色素が排出されずにしみの原因となることもあります。その他、加齢や紫外線、ストレス、栄養不足などにより肌を支えているコラーゲンが減少すると、肌の弾力性がなくなり、しわの原因となります。

CLOSE  
UP

## ビタミンCが豊富な 野菜を食べよう

日本人はビタミンCをほとんど野菜からとっているくらい、野菜にはビタミンCが豊富です。さつまいもは1本（約200g）で1日の必要量をほぼ摂取することができます。またさつまいもの白い乳液に含まれるヤラピンという成分は便秘や大腸ガンの予防にも役立ちます。その他カリウムも多く含まれていて、体内の塩分バランスを調整する作用があり、高血圧にも効果があります。また、野菜は体の調子を整える作用があります。

**抗酸化作用のある  
栄養成分をとりましょう**

しみの予防には、抗酸化作用のある栄養成分をとることが大切です。ビタミンCはメラニンの生成を抑える作用があり、野菜に多く含まれています。ビタミンEには肌の酸化を抑えて老化を防止し、血行を良くする作用があります。野菜、果物などビタミン、ミネラルが豊富な食品を多くとるようにすると良いです。ビタミンCとEは一緒にとると相乗効果が期待できます。ビタミンBはレバーやウナギ、牛乳に多く、細胞の再生や成長を促し、新陳代謝を高めてメラニン色素を排泄する働きがあります。また、ビタミンCは肌の弾力を強くするコラーゲンの生成を助け、しわの予防にもなります。

おすすめ  
レシピ02

## お肌にE（いい）蒸しパン

### 【作り方】

- 1 ボウルに④の材料を入れて混ぜます。
- 2 ①に③の材料とごま油を加えて混ぜます。
- 3 アルミカップの6分目くらいまで生地を入れ、フライパンに並べます。
- 4 フライパンの隙間に高さがアルミカップの下から1cmくらいになるように水を入れ、ふたをして弱火で蒸します。
- 5 爪楊枝などで刺して、生地がついてこなくなったら完成です。

### 材料（8個分）

ホットケーキミックス（1袋）	200g	A
卵	1個	
牛乳	100ml	B
グリーンピース	30g	
ペビーチーズ	2個	
にんじん	45g	
くるみ	30g	
ごま油	大さじ1	

### POINT

にんじんのβ-カロテンは肌に潤いを与えます。ごま油やグリーンピースのビタミンEは活性酸素の生成を抑え、酸化ストレスから守り、老化を防止します。



エネルギー 171kcal 塩 0.4g



エネルギー 253kcal 塩 0.3g

おすすめ  
レシピ01

## Cゃれたミルフィーユサラダ

### 【作り方】

- 1 きゅうりは輪切り、キャベツは千切り、赤ピーマンはさいの目に切ります。
- 2 じゃがいもは千切りにし、小麦粉と水と混ぜ合わせます。
- 3 ①の赤ピーマン、ミックスピーズ、油を切ったツナをイタリアンドレッシングで和えます。
- 4 フライパンに油をひき、②を流し入れ、薄くカリッと焼きます。
- 5 ④のじゃがいも、キャベツ、③のサラダ、きゅうりの順で重ね、最後にパセリを載せて完成です。

### 材料（2人前）

じゃがいも（生）	2個
小麦粉	大さじ2
ツナ缶	1/2缶
ミックスピーズ	20g
きゅうり	20g
キャベツ	20g
赤ピーマン	40g
イタリアンドレッシング	
パセリ	適量

### POINT

じゃがいもと赤ピーマンに多いビタミンCはしわ予防のコラーゲン合成と紫外線や疲労で増えるメラニン色素（しみ）の生成を抑制する効果があります。



4月の  
テーマ

# 糖尿病

## 生活習慣の乱れが 糖尿病の原因に

4月は就職、入学など人生が大きく変化します。環境も変わり、体調不良やストレスを受けやすい時期。飲み過ぎ食べ過ぎにストレスが加わり糖尿病になりやすいので注意しましょう。

食事から摂取した糖質は、消化吸収を経てブドウ糖として体内に取り込まれます。体内のブドウ糖は、すい臓から分泌されるインスリンによってエネルギーを作り、残りは肝臓や筋肉のグリコーゲンとなり空腹に備えて貯えられます。しかし、食べ過ぎや飲み過ぎ、運動不足、ストレスが続くと、インスリンの働きが低下し体内の糖質代謝は悪化。メタボリックシンドロームの一因である慢性的な高血糖となります。慢性の高血糖は、眼や神経、腎臓の血管障害をもたらします。生活習慣の乱れによって年々糖尿病患者が増加し、医療費増大の元凶になっています。規則的な生活を心がけましょう。

CLOSE  
UP

## アルギニンは 成長に不可欠な成分

アルギニンはタンパク質を構成するアミノ酸の一つで、すい臓からのインスリン分泌を促進し、インスリンの働きを高める作用があります。不足すると糖尿病の発症や進行を促進する可能性があります。アルギニンは体の成長や維持、精子形成に必要なので、糖尿病に関係なく体にとって必要な栄養成分です。アルギニンは肉類や魚介類、卵などタンパク質の多い食材に含まれています。バランスよく食事から摂取するようにしましょう。

## 食生活だけでなく 食事時間の見直しを

糖尿病の典型的な自覚症状は、高血糖に基づく口渇、多飲、多尿および体力低下です。糖尿病は、甘い菓子類に含まれる糖を抑えることも大切ですが、食事の量だけでなく摂取時刻も見直すことが大切です。夜8時以降の食事は、それ以前の時間帯よりも食後の血糖値が上がりやすく、残業などで夜遅く食事をする人は要注意です。夕食が遅くなる場合は、油っこい料理を避け、できるだけ野菜やタンパク質中心のあっさりした料理を腹八分目にしましょう。またアルコールの飲み過ぎは摂取エネルギーの過剰を引き起こすとともに、すい臓に炎症をもたらします。節度を守って飲みましょう。

おすすめ  
レシピ02

## 鯛とじゃが芋の春風味

### 【作り方】

- 1 皮をむいたじゃがいもを適当な大きさに切って水につけ、鍋で塩ゆでします。
- 2 1の湯を捨て裏ごしをします。
- 3 鍋にバターを溶かし、2、塩、こしょう、温めた牛乳を加え練ります。
- 4 フライパンにオリーブ油、おろしんにんにくを入れ、しめじ、鯛を加えて焼きます。
- 5 3、セロリの葉、鯛、しめじの順に乗せ、ミニトマトを添えて、バジルソースをかけます。

### 材料 (1人前)

鯛	30g
じゃがいも	60g
塩 (じゃがいも用)	少々
しめじ	10g
にんにく	小さじ1/2
セロリの葉	1枚
ミニトマト	1/2個
オリーブ油	小さじ1/2
バジルソース	小さじ1/2
牛乳	10ml
バター	5g
塩	少々
こしょう	少々



エネルギー 416kcal 塩 3.0g

### POINT

食べ過ぎ防止には旬の食材の旨味や香りを生かして薄味に仕上げるのが効果的。鯛の旨味とセロリやバジルの香りが食欲を満たして糖尿病予防をサポート！



エネルギー 223kcal 塩 0.6g

おすすめ  
レシピ01

## たけのこ寿司

### 【作り方】

- 1 米を炊きます。
- 2 にんじんは短冊切り、ごぼうはささがきにし、Bで煮詰めます。
- 3 干しいたけはあらかじめ水で戻しておき、細切りにし、Cで煮詰めます。
- 4 絹さやをゆで、細い斜め切りにします。
- 5 たけのこの先を薄切りにし、Dで煮詰めます。
- 6 炊きたてのご飯にAを混ぜ、2、3、4を混ぜ合わせます。
- 7 型底に木の芽、5、6の順に詰め、押し固めます。

### 材料 (1人前)

精白米	100g
水	135ml
酢	13ml
砂糖	3g
塩	2g
にんじん・ごぼう	各10g
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
干しいたけの戻し汁	20ml
干しいたけ	3g
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/3
しいたけの戻し汁	20ml
絹さや	10g
たけのこ	5g
しいたけの戻し汁	20ml
しょうゆ	小さじ1/2
木の芽	適量

### POINT

たけのこ、ごぼう、絹さやには食物繊維が多く含まれています。食物繊維は糖質の吸収を遅らせて食後の血糖値の上昇を抑える働きを持っています。



## 5月のテーマ

「五月病」は一種の「適応障害」です。新しい環境について行けず、知らぬ間に自分の殻に閉じこもる「軽い心の病」ですが、そのままにしておくと胃や腸の病気に進展することもある。

胃腸疾患(胃炎、十二指腸潰瘍など)

### ストレスが増えると胃腸のバランスに影響が

情報社会で増えつつある「ストレス」によって、胃や腸をコントロールしている自律神経はかなり影響を受けています。胃壁は普通、粘液によって守られていますが、ストレスによりこの防御システムがバランスを崩して胃壁や十二指腸の壁を損傷し、消化性潰瘍となります。この症状は「内向的で完璧主義」「生真面目で几帳面」「気が弱い」「常にストレスを抱えている」「ヘビースモーカー」「朝食は質素で食習慣が不規則」などという人に多く見られます。特に新社会人は「何とかしなければ」と思えば思うほど深みにはまってしまい、食欲が減退し自己嫌悪に陥りやすいのです。

### CLOSE UP 抗酸化ビタミンのパワーに注目!

抗酸化ビタミンは、ストレスや胃腸病の誘因となる活性酸素を分解し、生活習慣病やがんの予防効果があるといわれています。抗酸化ビタミンのビタミンE、β-カロテン、ビタミンCが互いに助け合うと効果は倍増。ビタミンEは、身体を活性酸素の害から守るために自らが酸化し、ビタミンCが共存すると有害な酸化ビタミンEが有益なビタミンEに再生。さらにβ-カロテンが加わると、抗酸化ビタミン三姉妹がパワーアップ!

### 刺激物やたばこは控えて胃腸をいたわる食事を

疾患を防ぐには、胃腸にやさしい食事で繊細な胃腸を守ることが大切。そのポイントは次の通りです。①唐辛子やわさびなど刺激の強い食べ物は控える ②カフェイン飲料やジュースはほどほどに ③胃の滞留時間が短い食べ物を選ぶ ④脂っこいフライや天ぷらなどは避ける ⑤よくかみゆっくり食べる ⑥消化の良い調理法を工夫する(生卵より半熟、ご飯よりお粥など) ⑦規則正しい食習慣を心がける ⑧抗酸化ビタミンを含む緑黄色野菜をとる ⑨胃腸の粘膜を弱めるたばこ(特に副流煙)は避ける これらのことを心がけて、胃腸をいたわってあげましょう。

おすすめ  
レシピ02

## 胃腸ビタミン雑炊

### 【作り方】

- ①キャベツは1cm幅、にんじん、たまねぎは薄切りにし、絹さやはすしをとります。
- ②むきえびは下ゆでしておきます。
- ③鍋に油をひいて炒り卵を作り、取り出します。
- ④鍋に水と鶏ガラスープの素を入れ、三つ葉以外の野菜を軟らかくなるまで煮ます。
- ⑤④にご飯、炒り卵、②のえびを加え、塩・塩・こしょうで味を整えます。最後に切った三つ葉を散らします。

### POINT

キャベツ・卵に多いビタミンUは胃腸粘膜を保護する作用があります。野菜を軟らかく煮ることでより胃腸にやさしい食材に。

### 材料(1人前)

ご飯	1/2杯
卵	1個
むきえび	5尾
キャベツ	60g
たまねぎ	25g
にんじん	20g
絹さや	5枚
三つ葉	適量
水	250ml
鶏ガラスープの素	大さじ1/2
サラダ油	小さじ1
塩・こしょう	適量



エネルギー 223kcal 塩 1.0g

おすすめ  
レシピ01

## トマトカップ

### 【作り方】

- ①Aの材料を粘りが出るまで混ぜて団子状にします。
- ②①を沸騰したお湯でゆで、さっと氷水にくぐらせます。
- ③トマトは器になるように切ります。中はスプーンでとって鍋に入れ、オリーブオイルを加えて中火で加熱します。
- ④③をBの材料で味を調え、ソースを作ります。
- ⑤トマトカップに④のソース、②の団子の順に入れ、残りのソースをかければ完成です。

### 材料(1人前)

カレイのすり身	70g
卵白	1/2個
塩	少々
トマト	1個
オリーブオイル	大さじ1
塩こしょう	少々
乾燥バジル	少々
にんにく	少々

### POINT

トマトに多いリコピンの抗酸化作用で胃炎を予防。しかもストレスで食欲不振の人にさっぱり感を与えてくれます。すり身の団子が消化に◎。



エネルギー 245kcal 塩 0.9g



6月の  
テーマ

## 腎臓疾患

梅雨は高温多湿で体調を崩しやすく、体の水分と電解質の量を調節する腎臓が忙しい季節です。冷たい飲料水を飲んでも湿度が高いために発汗しにくく、むくみやすくなります。

### 不要なものを排出する 腎臓は体の「浄化装置」

腎臓は体液の浄化器であり、血液中の有毒または不要な代謝産物・老廃物はすべて尿として捨ててしまします。

一方、グルコースやアミノ酸など有用なものは、完全に再吸収し捨てないようになっているのです。腎臓が、このような浄化装置としての機能を営めなくなることを「腎不全」といい、次のような変化が生じます。①水やNa<sup>+</sup>など電解質の排泄が障害され、全身に水が貯まる（浮腫）。②H<sup>+</sup>の排泄が障害され、アシドーシス（酸血症）となる。③尿素やクレアチン、尿酸などの代謝産物が蓄積する。このような状態が続くと尿毒症になり、死の危険にさらされることもあるのです。

CLOSE  
UP

### むくみと肥満に ナトリウムが関係!?

食塩に含まれるナトリウムは、細胞外に多く存在し血液量や体液の調節を行っています。このナトリウムは水を引き寄せる働きがあるので、塩分をとり過ぎると喉が渇くのです。また、体内にナトリウムが多いと水分がたまりやすくなり、むくみが生じます。水を飲むだけで太るという方は、塩分のとり過ぎかもしれません。野菜に多く含まれるカリウムは、細胞内のナトリウムを外へくみ出す働きがあるので、意識してとりましょう。

### 肥満と塩分のとり過ぎに 注意して腎臓病を予防

腎臓病の予防や悪化を防ぐためには、まず適切なエネルギー量を摂取し、肥満にならないようにすること。また、高血圧は腎臓の働きを妨げる原因となるので、塩分のとり過ぎにも注意が必要です。主食のご飯が少量で、おかずばかり食べるような食生活では、エネルギーやたんぱく質、塩分のとり過ぎになりやすいでしょう。40〜50歳くらいの男性であれば、主食は普通の茶碗に中盛で1〜1.5杯程度、肉や魚を使った主菜は1品までにし、その他は野菜料理の品数度が大まかな目安となります。また、ハムやソーセージ、ちくわなどの加工品は塩分が多いので、とり過ぎに注意が必要です。

おすすめ  
レシピ02

### チンゲン菜とくずきりのカレー炒め

#### 【作り方】

- 1 くずきりはゆでておきます。
- 2 チンゲン菜はゆで、食べやすい大きさに切ります。
- 3 フライパンに油をひき、合いびき肉をよく炒めます。
- 4 ③に②、①の順に入れて炒め、塩とカレー粉、しょうゆで味付けをしてできあがり。

#### 材料（1人前）

くずきり（乾）	.....35g
チンゲン菜	.....1株
合いびき肉	.....30g
食塩	.....少々
カレー粉	.....適量
濃い口しょうゆ	.....少々
植物油	.....大さじ1/2

#### POINT

たんぱく質の少ないくずきりでエネルギー補給&カレー粉を使うことで塩分も控えめに。さらにチンゲン菜はさっとゆでることで余分なカリウムをOFF。



エネルギー 273kcal 塩 0.8g



エネルギー 138kcal 塩 0.5g

おすすめ  
レシピ01

### かぼちゃの黄金揚げボール

#### 【作り方】

- 1 かぼちゃは皮をとり、一口大に切って、たっぷりのお湯でゆでます。
- 2 ゆでたかぼちゃをつぶして、ごまと砂糖、塩を加えて混ぜます。
- 3 水と片栗粉を1:1の割合で混ぜ、水溶性片栗粉を作ります。
- 4 ②を適当な大きさに丸め、③の水溶性片栗粉をのりにして餃子の皮で包みます。
- 5 ④を180℃の油で表面がきつね色になるまで揚げます。

#### 材料（7個分）

かぼちゃ	.....80g
餃子の皮	.....7枚
ごま	.....小さじ1弱
砂糖	.....小さじ1
塩	.....少々
水溶性片栗粉	.....適量
植物油	.....適量

#### POINT

かぼちゃはビタミンAやC、Eが豊富なので、エネルギー補給に活用したい野菜の一つです。油で揚げることさらにカロリーアップ!



7月の  
テーマ

## 熱中症と冷房病

梅雨明け直後の時期に発生しやすくなる、熱中症と冷房病。温暖化が進む昨今は、夏以外でも起きることが。身体を暑熱環境に少しずつ慣らしていき冷房に依存しないことが大切です。

夏の季節に多い二大病  
こんな人は要注意！

熱中症は、熱波に弱い高齢者や高温環境に慣れにくい幼児に起こりやすく、暑熱環境での仕事やスポーツ活動によって発症することもあります。体の中と外の「熱さ」によって体調が悪くなり、読んで字のごとく「体の中に熱がこもる」という症状が起こります。特に、①暑さに慣れていない人（冷房好き）②体力がなく肥満気味の人③我慢強い・まじめ・引っ込み思案の人に起こりやすいようです。冷房病は、冷房により体温が急に下がってその調節が乱れた結果、全身的な血行不良を引き起こすというもの。オフィスで働く女性と汗かきな営業マン、乳幼児や高齢者は注意が必要です。

### CLOSE UP 熱中症・冷房病対策にイイ食材って？

肉・魚・大豆食品、特に「シンギスカン料理」でおなじみの羊肉・マトンはおすすです。良質なたんぱく質が、発汗と皮膚血管の収縮・拡張に関係する自律神経と体温調節の働きを正常化。さらに、脂肪酸の燃焼を高めるカルニチンが身体を芯から温め、冷え性と夏バテ解消にも効果があります。マトンにはこのカルニチンが鶏肉の25倍以上、豚肉の6倍も含まれているので、スタミナ強化とダイエットにもぴったりの食材です。

**熱中症には水分補給 冷房病には温める食事を**

熱中症の予防は、こまめに水分補給をすること。暑さで消化器が弱っている時は、薄い塩水に約4%の砂糖を混ぜると、水分の吸収が良くなりおいしく飲むことができます。ビタミンとミネラルの多い野菜や果物をとることも大切です。また冷房病には、冷えた体を芯から温めてくれる食事が有効。暑さで食欲がないからといって、冷たい物は禁物です。ポイントは、①野菜の煮物や温野菜サラダ、野菜スープ、体を温める野菜（たまねぎ・かぼちゃなど）を積極的にとる ②血行を良くする香辛料を適度に（食べ過ぎ注意）③新陳代謝を高めてくれる、おいしい食事を心がけるの3点です。

おすすめ  
レシピ02

### 豚トン麺

#### 【作り方】

- 1 大根としょうがはおろし、Aと水40mlを混ぜ合わせ、かけ汁を作ります。
- 2 アスパラガスは斜めにスライスして、一口大の大きさに。トマトはくし形切りにします。
- 3 お湯を沸かし、アスパラガスと豚肉をゆでます。
- 4 そうめんを茹でて流水でもみ洗いをし、しっかりと水を切ります。
- 5 そうめんと具材を器に盛り、かけ汁をかけてできあがり。

#### POINT

発汗量の多い夏場には、ビタミンB<sub>1</sub>が不足します。糖質の代謝を高める働きを持つビタミンB<sub>1</sub>を豊富に含んでいる豚肉で熱中症を予防しましょう。

#### 材料（1人前）

そうめん	80g
アスパラガス	2〜3本
豚肉	100g
トマト	1/2個
めんつゆ（希釈用）	40ml
大根	80g
しょうが	5g
レモン汁	大さじ1
ごま油	小さじ1

A



エネルギー 163kcal 塩 0.9g

おすすめ  
レシピ01

### マトン肉のピリ辛炒め

#### 【作り方】

- 1 マトン肉は1.5cm幅に切り、Aの材料を混ぜて下味をつけておきます。
- 2 白ねぎは斜め1cm幅に切り、赤・青ピーマンは細切りにします。
- 3 よく熱した中華鍋にサラダ油大さじ1をなじませ、白ねぎ、赤ピーマン、青ピーマンの順に加えて炒めたら取り出します。
- 4 鍋にサラダ油大さじ1を足し、1のマトン肉を炒めて、火が通ったら3を加えて全体に炒め合わせ、器に盛ります。

#### 材料（4人前）

マトン肉	200g
白ねぎ	1本
赤ピーマン	2/3個
青ピーマン	1個
塩	小さじ1/2
酒	大さじ1
おろししょうが	小さじ1
片栗粉	大さじ1
しょうゆ・みりん	小さじ各1
ラー油	小さじ1
にんにく	小さじ1
サラダ油	大さじ2

A

#### POINT

マトン肉は良質タンパク質で血管を強くし、体を温める食材です。ねぎは免疫力を高め、ビタミンE、ビタミンCが豊富な赤ピーマンは、血液循環を促します。



エネルギー 603kcal 塩 4.6g



8月の  
テーマ

夏は体温調節のため発汗量が増えるので、水分補給は必須。こまめな補給が大切とはいえ、頻尿などの尿トラブルであまり水分をとらないという中高年者の方も増えています。

## 前立腺肥大症

### 多くの高齢男性に発症 早めの予防と治療を

前立腺は膀胱の下で尿道を取り囲むように存在する器官で、前立腺液は射精された精子を保護する働きがあります。加齢により生殖能力がそれほど必要でなくなると、前立腺は萎縮するが肥大するかどうか一方の道をたどります。昔の日本人男性は萎縮する方が多かったのですが、昨今は食生活の改善と欧米化により、前立腺肥大症になる方がほとんどです。前立腺が肥大し、尿道が圧迫されることで尿が出にくくなってしまいます。症状がさらに進むと自力で尿を排泄することが困難になり、腎臓の機能にも影響を与えるので、早めに医療機関で治療することをおすすめします。

CLOSE  
UP

### トマトにスイカ… 夏の“赤い”強力パワー

夏の赤い野菜といえば、トマト。この赤い色素成分であるリコピンには、β-カロテンの2倍もの抗酸化作用があり、病気の元凶である活性酸素を取り除く働きがあります。水に溶けにくいので、調理による損失が少なく、生よりも加熱調理した方が吸収率アップ。夏の果物・スイカのリコピンパワーと合わせて、前立腺肥大の予防と元気な身体づくりに活躍してくれるでしょう。美容とアンチエイジングの効果も期待できます。

### 前立腺がんの原因に!? 食生活にも要注意

前立腺肥大症になりやすい人は、脂肪とたんぱく質の多い食事をしている場合が多いです。特に植物油に多く含まれるリノール酸は前立腺細胞の増殖を促進するので、揚げ物や炒め物などはほどに。逆に魚の脂は細胞の増殖を抑えてくれる働きがあります。また、たんぱく質の多いおかずばかりを食べるのも考えもの。カルシウムのとり過ぎ(2000mg/日以上)も、前立腺がんの原因につながるといわれているので要注意です。大豆に含まれるイソフラボン、緑黄色野菜やナッツ類に多いビタミンE、トマトのリコピン、果物の果糖などには予防効果があるので、意識してとりましょう。

おすすめ  
レシピ02

### 冬瓜とオクラの白味噌和え

#### 【作り方】

- 1 冬瓜を厚さ3cmの角切りにして、面取りをします。
- 2 冬瓜を下ゆでしておきます。
- 3 別の鍋に水、薄口しょうゆ、だしを入れ、冬瓜を煮浸しにします。
- 4 オクラはがくを取り、塩もみし、熱湯でゆでて冷水にとります。水気を切って、小口切りにします。
- 5 鍋に③の材料を入れてたれを作ります。
- 6 ⑤の冬瓜に⑤をかけ、④のオクラを盛り付けて完成です。

#### POINT

水分とカリウムを含む冬瓜は、身体の浄化作用があります。冬瓜・オクラには食物繊維が豊富で、便秘予防にも! 暑い季節に食べたい食材の一つ。

#### 材料 (1人前)

冬瓜	100g
オクラ	1/2本
和風だし(顆粒)	1g
薄口しょうゆ	小さじ1
水	200ml
白味噌	小さじ1
みりん	小さじ2
すりごま	小さじ1
酢	少々



エネルギー 59kcal 塩 1.8g



エネルギー 60kcal 塩 0g

おすすめ  
レシピ01

### リコピンピンピンジュース

#### 【作り方】

- 1 スイカは種と皮を、パプリカは種を取り除き、それぞれ一口大に切っておきます。
- 2 トマトは皮付きのまま、ざく切りにします。
- 3 ①、②の材料をミキサーに入れて、混ぜます。
- 4 グラスに注いでできあがり!

#### 材料 (1人前)

スイカ	100g
トマト(中)	1/4個
赤パプリカ	50g

#### POINT

スイカとトマトに含まれるリコピンは抗酸化作用があり、生殖機能を保ちます。パプリカはβ-カロテンも含まれ、この組み合わせでアンチエイジング〜!



9月の  
テーマ

肥満

初秋は夏の疲れと季節の変わり目で体調が崩れやすい時期。栄養のバランスを考えて3食は3:3:4の割合で。身体のサビを取るビタミンやミネラルを積極的にとりましょう。

## 生活習慣病を誘発する内臓脂肪型肥満に注意

肥満の人に多い内臓脂肪から、糖尿病・高血圧・動脈硬化などの病気を誘発する成分をじわじわと放出しています。つまり「病気でなければ、太っていても大丈夫」は大きな間違いです。過食と運動不足にならないように要注意！食事は1日3回バランス良く、ゆっくりとよくかんで「腹八分目」を心がけましょう。よくかむことで脳の満腹中枢が刺激され、満腹感を得られるのです。「スポーツの秋」は肥満予防にふさわしい季節。食べ過ぎたと感じたら、ウォーキングなど簡単にできる運動から始めましょう。思いやりの精神や親切心も、脳のエネルギー消費を高めてくれます。

CLOSE  
UP

### ナイアシンが代謝促進をサポート

ナイアシン、ビタミンB2は糖質・脂質・たんぱく質を分解してエネルギーに変える反応の補酵素として働いています。代謝を促進するサポートをしているので、肥満予防に最適な栄養素です。ナイアシンは、カツオやタラコ、マグロなどの魚やレバーに多く含まれています。魚や肉にはナイアシンの合成材料であるトリプトファンも多いので、一石二鳥です。また、ビタミンB2はレバーやウナギ、牛乳、納豆などに豊富です。

### 食生活の見直しと適度な運動で肥満予防

肥満の予防には、次のことに気をつけましょう。①朝食は必須。夕食の時間は遅くならないように ②脂質や炭水化物のとり過ぎに注意（脂の少ない食材を選ぶ、焼く・煮るなど調理法を工夫） ③野菜を積極的に食べる ④アルコールは適量を（アルコールには食欲増進作用があり、つまみも進み過ぎてしまいがち） ⑤運動を心がける ⑥禁煙（たばこは百害あって一利なし。少し体重が減るかもしれませんが、内臓脂肪は増えます） また、食事バランスも大切です。「うどん+おにぎり」のような主食同士の組み合わせは控え、定食のように主食・主菜・副菜をそろえるよう意識しましょう。

おすすめ  
レシピ02

## ソイコロステーキ丼

### 【作り方】

- ① テンペはサイコロ状に切り、フォークで穴をあけ、Aに漬けます。
- ② 牛薄切り肉を包丁の側面で押さえ伸ばして①を包み、再びAに漬けます。
- ③ フライパンにサラダ油をひいて薄切りのたまねぎを炒め、透き通ってきたら②を加えて焼き目をつけます。
- ④ Aの残りを加えて水分が少なくなるまで煮ます。
- ⑤ ④を、ちぎったレタスをのせたご飯の上にのせ、刻みねぎと七味唐辛子を振りかけて完成です。

### 材料（1人前）

テンペ	40g
牛薄切り肉（肩）	35g
たまねぎ	40g
濃口しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
サラダ油	適量
レタス	40g
ご飯	120g
刻みねぎ	適量
七味唐辛子	適量

### POINT

テンペと牛肉に多いナイアシンはエネルギー代謝を増強し、肥満と糖尿病の予防に最適です。二日酔いを防ぎ、血行をよくするので肌の健康を保ちます。



エネルギー 441kcal 塩 2.6g



エネルギー 53kcal 塩 1.1g

おすすめ  
レシピ01

## キュウリとナスのゼリーがけ

### 【作り方】

- ① 粉寒天とだし汁は火にかけ、沸騰したら2分ほどかき混ぜながら煮溶かします。
- ② 火を止めて酢、しょうゆ、砂糖を加えて容器に流し入れ、冷やし固めます。
- ③ きゅうりとナスは薄切りにして塩もみをして絞ります。えのきは切ってゆでます。カニかまぼこはほくしておきます。
- ④ ③を和え、器に③と②の固まったゼリーを粗く刻んで盛り、ごまをかけます。

### 材料（1人前）

きゅうり	30g
ナス	40g
えのき	50g
カニかまぼこ	10g
ごま	適宜
粉寒天	0.7g
だし汁	82ml
酢	17ml
濃口しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1

### POINT

残暑に食欲が進むよう、清涼感たっぷりの酢の物にしました。少しでも満腹感を得られるように使用した寒天は、減量と整腸効果もあります。



10月の  
テーマ

## 動脈硬化

食欲の秋ですが、好きな物ばかり食べていると動脈硬化などの生活習慣病になる可能性が。しかし、秋は動脈硬化を予防する食材が豊富。旬の食材で味覚の秋を満喫しましょう。

### メタボと診断された人 特にご注意ください

動脈硬化は、血管壁に悪玉のLDLコレステロールが溜まることで血管が硬くなって破裂したり、血管が詰まって血流が途絶えてしまう病気です。心臓や脳で発症すると生命に危険を及ぼすことも。自覚症状がないので、知らず知らずのうちに症状が悪化する恐れがあります。糖尿病や高血圧、脂質異常症（高脂血症から名称変更）、肥満、喫煙習慣が原因となって引き起こされるので注意しましょう。健診で、メタボリックシンドロームまたは予備群と診断された方は、動脈硬化が起こりやすい状態ですので脂っこい食事や運動不足を改善して、体重や腹囲（内臓脂肪）を減少させることが必要です。

CLOSE  
UP

### EPAが 血液をサラサラに

脂ののったサバやさんまは、秋の味覚の代表選手。塩焼きにして、大根おろしで食べるとさっぱりしておいしいですね。この魚の油に含まれる脂に脂肪酸にEPA（エイコサペンタエン酸）があります。EPAは、血液をサラサラにして血栓を予防したり、中性脂肪を低下させる働きがあり、動脈硬化を予防します。ただし、揚げ物にするとEPAが揚げ油へ出てしまうので、焼き物や煮物、蒸し物などにして食べるのがおすすめです。

### 規則正しい食生活と 適度な運動を心がけて

動脈硬化の予防には、食生活の見直しと運動不足の解消が大切です。食べ過ぎと飲み過ぎに気をつけて1日3回の食事を規則正しくとりましょう。適度な運動も行い、アルコールでストレス発散をすることのないように。青魚に多く含まれるEPAは悪玉のLDLコレステロールを体外に排泄する働きがあり、血液の流れを良くします。野菜に多い食物繊維はコレステロールの吸収を抑制します。ビタミンCやEはLDLコレステロールの酸化を抑えるのでコレステロールが血管に沈着するのを防いだり、血管の老化も予防します。肉に多い飽和脂肪酸は血管をもろくするので、とり過ぎに注意です。

おすすめ  
レシピ02

### 芋ンブラン

#### 【作り方】

- ① りんごは薄いいちょう切りにし、レンジで約2分間加熱し、レモン汁小さじ1/2とシナモンをかけます。
- ② さつまいもは皮付きの輪切りにし、蒸した後、土台用に6つよけ、残りは皮をむいて裏ごしします。
- ③ 裏ごししたさつまいもに豆乳を加え、はちみつと残りのレモン汁で味を整えます。
- ④ 土台用のさつまいもの上に残りを盛り、③を絞り出します。
- ⑤ 最後にシナモンをふりかけてできあがり！

#### POINT

旬のさつまいもとりんごは抗酸化作用のあるビタミンCが豊富で、LDLコレステロールを酸化させる有害な活性酸素から体を守ります。

#### 材料（6人前）

さつまいも……………中1本  
りんご……………1/2個  
豆乳……………60～100ml  
はちみつ……………大さじ1  
レモン汁……………小さじ1  
シナモン……………適量



エネルギー 70kcal 塩 0g



エネルギー 105kcal 塩 1.1g

おすすめ  
レシピ01

### ごぼバーグ

#### 【作り方】

- ① ごぼうをささがきにし、炒めてしょうゆで下味をつけます。豆腐は水気を切り、たまねぎはみじん切りにします。
- ② ボールに①とひき肉、卵、パン粉、すりおろしたにんにく、塩、こしょうを入れて混ぜ合わせます。
- ③ 形を整え、フライパンで色よく焼きます。
- ④ 焼きあがったら、サラダ菜と一緒に盛り付けて完成です。お好みで大根おろしを添えて。

#### 材料（1人前）

鶏ひき肉……………30g  
ごぼう……………20g  
木綿豆腐……………40g  
たまねぎ……………15g  
サラダ菜……………4枚  
大根おろし……………お好みで  
にんにく……………適量  
卵……………適量  
パン粉……………適量  
塩……………少々  
こしょう……………少々  
しょうゆ……………少々  
酒……………少々

#### POINT

ごぼうに多い食物繊維は他の野菜と比較してもコレステロールを下げるパワーがかなり強力です。食感を楽しみながら召し上がれ！



11月の  
テーマ

寒

風

北風の吹き始める頃、痛風が増えます。寒くなると手足は冷えやすく、尿酸の溜まりやすい場所では激痛が走ることも。食道楽の贅沢病といわれ、中年太りの男性は特にご注意ください。

肉好きで野菜嫌いの人  
要注意です

尿酸の産生増加と排泄低下により、血液中の尿酸濃度が高くなり過ぎて手足などに結晶化すると、痛風結節や尿路結石などの症状を起こします。痛風の発症は中年男性に多いですが、最近若年化の傾向にあります。男女比は女性1人に対し男性50人程度です。女性の発症はほとんど閉経後に見られます。また痛風になる人の2人に1人は肥満といわれています。肥満は体内におけるケトン体の産生を高め、尿を酸性化し、尿酸の排泄を低下させ、高尿酸血症に傾かせます。霜降り肉やバラ肉などの脂肪の多い肉が大好きで野菜をあまり食べない人は、今は大丈夫でも立派な痛風予備群です。

CLOSE  
UP

プリン体を多く  
とらないよう注意！

極端な制限をしなくても、プリン体の多い食品は知っておきたいものです。いわゆる珍味といわれるふぐの白子やあん肝、魚などの卵、動物の内臓などは、プリン体を多く含みます。そのほか、いわしやレバー、かつお節、サラミソーセージ、豚ヒレ肉、するめなどの動物性たんぱく質にも多く含まれます。ただし、レバーやカツオなどは良質なたんぱく質やミネラルが多いので、たまに少量食べることをおすすめしたい食品です。

腹八分目を心がけ  
バランスのよい食事を

尿酸値を下げるためには、尿をアルカリ性に保つことが大切です。それは、尿酸が尿中に排泄されるとき、尿が酸性だと尿酸が溶けにくいからです。食品の中では野菜や海藻などが尿のアルカリ化を図るのに役立ちますが、逆に酸性にしてしまうのは、肉類やアルコールなどです。痛風患者に対し、極端な食事制限などはありません。ポイントとしては、①エネルギーオーバーに気をつけて、腹八分目を心がける ②偏食を避けて、多品目を少量ずつ食べる ③ゆっくりかんで、早食い、大食いとは避けることです。自分に必要なエネルギー量を知り、バランスの良い食事をするように心がけましょう。

おすすめ  
レシピ02

## 葉風アボカドサラダ

【作り方】

- 1 アボカドは角切りにし、塩を少々ふります。
- 2 グレープフルーツは半分に切って果肉をスプーンでえぐり、オレンジは薄皮を取り除きます。(グレープフルーツの果汁は残しておく)
- 3 1と2を皿に盛り、グレープフルーツの果汁をかけたら完成！

材料 (1人前)

アボカド……………1/2個  
グレープフルーツ(ルビー)……………1/2個  
オレンジ……………1/2個  
塩……………少々

POINT

アボカドに多い葉酸は尿酸合成に関わる酵素の働きを抑制し、柑橘類のビタミンCは尿酸の尿排泄を促進します。双方が協力して痛風を予防します。



エネルギー 172kcal 塩 0.03g

おすすめ  
レシピ01

## 豚肉のKロール

【作り方】

- 1 キャベツはポリ袋に入れレンジで2分温め、豚肉と同じサイズに切ります。にんじん、アスパラガスは長さ5cmの千切りにします。
- 2 豚肉にマスタードを塗り、キャベツを重ねて、にんじんとアスパラガス包んで爪楊枝でとめます。
- 3 油を熱した鍋に、塩・こしょうをした2をつなぎ目を下にして入れ、全体に焼き色をつけます。
- 4 Aを加え、10分煮込みます。
- 5 塩こしょうで味を整え、皿に盛り、トマトとパセリを添えて完成。

材料 (1人前)

豚肩ローススライス……………3枚  
キャベツ……………15g  
にんじん……………10g  
アスパラガス……………5g  
ホールトマト……………100g  
水……………100ml  
コンソメ……………1/5個  
ローリエ……………1/5枚  
トマト……………5g  
粒マスタード……………適量  
塩・こしょう……………適量  
パセリ……………適量  
サラダ油……………小さじ1

POINT

キャベツはプリン体が極めて少ないアルカリ性食品です。尿酸の尿排出を促すビタミンUやビタミンKも多く、痛風の予防と改善に効果的です。



12月の  
テーマ

# 脂肪肝

忘年会の季節です。脂肪肝の原因は飲み過ぎと食べ過ぎ。アルコールの飲み過ぎはエネルギー摂取を増加させ、アルコール自体が脂肪酸となり肝臓で中性脂肪として蓄積されます。

## アルコール性脂肪肝は肝硬変への注意信号

飲み過ぎ・食べ過ぎが原因のアルコール性脂肪肝はそのままにしておくくと肝臓の繊維化が進み肝硬変になりやすくなります。また脂肪肝の人は、ほとんど自覚症状もなく肝炎を合併しやすい特性も。動脈硬化や脳卒中、高血圧のリスクも高くなりますので健康的な生活を心がけましょう。原因を取り除くことが最良の治療法で食事、運動療法がポイントです。持続的なエネルギー消費を促す運動として1日1万歩以上のウォーキング、ラジオ体操、軽いスポーツがお勧めです。激しい運動は体脂肪の利用がなく、効果も少ないです。食事の約1時間後に30分以上の運動をするようにしてください。

## CLOSE UP ビタミンB2で脂肪を燃烧させよう!

ビタミンB2は、成長を促すビタミンとして発見されました。成長期の子供のほか、大人の肌や髪の毛を健康に保つために必要な栄養素です。また、脂肪を燃烧してエネルギーにするために必要なビタミンです。不足すると食事や体内の脂肪が燃えず、太りやすくなります。有酸素運動をする人にもぜひとってほしい栄養素です。ビタミンB2は牛乳や魚類、肉類に多く含まれます。適度な摂取で体内の脂肪を燃烧させましょう。

## 肝臓に脂肪を溜めない食生活を心がけて

30歳以上の男性の約30%は脂肪肝を発症しています。成人男性が1日に必要な摂取エネルギーは約2000kcal。これを越(肥)えないように努めましょう。脂っこい食事やアルコールのとり過ぎは、肝臓に脂肪が蓄積しやすい状態を作ります。肝臓に蓄えられた脂肪をエネルギーに変えるには、ビタミンB群の助けが必要です。肉や魚、卵、大豆製品など良質なタンパク質を含んだおかずを適度に食べましょう。そのほか、脂質の酸化を抑える働きのあるビタミンCやビタミンEも欠かせません。1回の食事で1〜2品程度の野菜料理をとるように心がけましょう。薄味が最大のポイントです。

おすすめ  
レシピ02

## れんこんケーキ

### 【作り方】

- 15cmのケーキ型に分量外のバターを塗り、小麦粉をふっておきます。
- ボウルにAを加えて混ぜ合わせます。
- 別のボウルに卵白を入れ、角が立つくらいに泡立てたら砂糖を2回に分けて加え、しっかりと泡立てます。
- 2と3を混ぜた後、Bをふるいながら加え、さらにCをさっくり混ぜ合わせます。
- 4を型に流し入れ180℃で約25分焼きます。

### POINT

れんこんは食物繊維、ビタミンCを多く含みます。たんぱく質、ビタミン、ミネラルが豊富な卵は肝心な肝臓には最高の贈り物です。

### 材料(6人前)

れんこんのすりおろし	100g	A
卵黄	2個	A
砂糖	40g	A
卵白	2個	B
砂糖	40g	B
小麦粉	80g	B
ベーキングパウダー	小さじ1/2	C
いりごま	小さじ2	C
溶かしバター	小さじ2	C



エネルギー 137kcal 塩 0.2g



エネルギー 87kcal 塩 1.3g

おすすめ  
レシピ01

## ガルビュースープ

### 【作り方】

- たまねぎを薄切りにします。
- にんじんと大根は薄切りにします。
- じゃがいもとキャベツは一口大に切り、じゃがいもは水に放します。
- 鍋にバターを熱し、1を炒め2、3を加えてさらに炒めます。水2カップ、コンソメを加え15分煮ます。
- 5を少し冷まし、ミキサーにかけます。鍋に戻し、塩・こしょう・豆乳を加えて味を調えます。

### 材料(1人前)

たまねぎ	15g
にんじん	10g
大根	10g
じゃがいも	15g
キャベツ	10g
バター	4g
コンソメ(固形)	1/4個
塩	少々
こしょう	少々
豆乳	30g
水	2カップ

### POINT

大根やキャベツはビタミンC、にんじんはカロテン、豆乳は鉄分を多く含みます。ビタミン・ミネラルたっぷりのスープは沈黙の臓器に最高の栄養源です。





# 特集

からだのリズムは健康の要なり

## 知って得、時間栄養学

加藤 秀夫  
市川 知美  
前田 朝美  
高野 優美  
齋藤 亜衣子  
加藤 渡邊 宏  
齋藤 国信 清香

### 一・からだのリズムとは

からだのリズムは、体温や血圧、睡眠、運動などの生命活動を始め、心と身体を健康を管理している司令塔であり、時々刻々と移り変わる生活環境の周期的な変化、つまり生活リズムに適応するための自律的な予知機能も備えている。

からだには、体温や栄養素の代謝など生体の状態を単に一定に保つだけのホメオスタシス（恒常性維持機構）とは違った5つの生体リズムが存在する。日周リズム、週周リズム、月周リズム、年周リズム（季節的リズム）、90分リズム（超短日リズム）の生体リズムはそれぞれ固有の体内時計としての役割を担っている。このような生活環境の変化にすみやかに対応しているからだのリズムは健康・栄養管理だけでなく、病気の予防や治療にも応用されている。からだのリズムは生活環境に適応するために形成され、一旦形成されると、たとえ急激な環境変化があっても数日間維持されている。一日ぐらいいなら徹夜をして生活リズムが乱れてもからだのリズムは自主管理で守られる仕組みになっている。しかし、不規則な生活を繰り返していると体調を崩し、食べ

る力も弱くなり、夜になっても体温や血圧が高いままではなかなか眠ることが出来なくなる。からだのリズムを規則的に保つためには、日の出とともに起きはじめ、その一時間以内に朝食をとる。すると脳に「朝がきた」という信号を送って体内時計がリセットされ、有意義な生活がスタートする。

### 二・明暗のリズムと摂食リズムのいずれが大切か

特に血中副腎皮質ホルモンのリズム形成において

内分泌腺から分泌されるホルモンの多くに、日周リズムが存在する。そのうちで最も早くから知られているのが副腎皮質から分泌される副腎皮質ホルモンである。副腎皮質ホルモンの分泌は、脳幹の視床下部・下垂体・副腎皮質のフィードバック機構によって調節され、中枢神経系を介して行われている。外部（明暗、食事など）からの情報を正しく伝達するシステムである内分泌系は、このフィードバック機構によって正常に保たれ、そのおかげで生命及び健康が維持されている。

副腎皮質ホルモン分泌の日周リズム変動については、1943年Pincusがヒトで17-ケトステロイドの尿中排泄量に昼夜の差があることを報告して以来、哺乳類のみならず、鳥類、爬虫類、魚類等でも知られており、ホルモンのリズムの代表例として

広く研究されてきた。

12時間明暗サイクルで飼育したラットは暗くなる直前、つまり摂食前に血中副腎皮質ホルモン（コルチコステロン）のピークを示し、その後摂食とともに減少する日周リズムが認められる。ラットは暗期

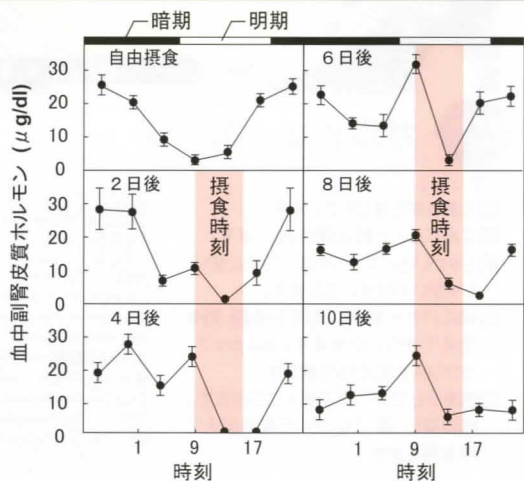


図1：新しい摂食時刻に対応した血中副腎皮質ホルモンのリズム形成



12時間に一日総摂食量の75〜95%を摂る夜行性動物である。血中副腎皮質ホルモンの日周リズムが明暗サイクルによって発現されるのか、摂食サイクルによるものかを確かめるために昼間の時間帯に制限摂食させた。

昼間摂食の1週間後に血中副腎皮質ホルモンは暗くなる直前のピークが消失し、新たに摂食直前にピークが出現する(図1)。さらに明暗サイクルのない連続照明や連続暗黒(盲目ラットでの実験)でもラットに一定の摂食時間に餌を与えると血中副腎皮質ホルモンはいずれも摂食直前にピークを示す日内リズムが形成される。このことから、血中副腎皮質ホルモンのリズム発現には、明暗サイクルより摂食サイクルが重要だと考えられる。

### ①口から食べることの大切さとホルモンリズム

ラットに毎日一定の時間帯に栄養液を経口的に与

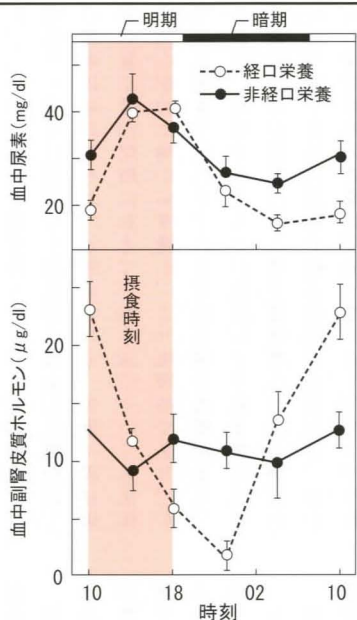


図2 非経口栄養におけるラット血中副腎皮質ホルモンと尿素の日周リズム

えると、血中副腎皮質ホルモンの日内リズムは摂食時間に対応して発現するのに対し、同時時間帯で中心静脈内に非経口的に与えると、日内リズムが消失した。血中尿素は経口また非経口に関係なく、栄養液の摂取によって増加する日内変動が認められた(図2)。この結果から、血中副腎皮質ホルモンのリズム形成には口から摂取する食餌そのものと、食餌を感知する消化管が関与していることが考えられる。

### ②リズム形成における消化管の役割

消化管のどの部位がリズム形成に重要であるかを調べるために、小腸を部分的に切除したラットで検討した。小腸の下半分に相当する回腸を切除した場合には、摂食時刻に対応した副腎皮質ホルモンリズムが認められ、空腸を切除したラットではリズムの振幅が減衰し、消失した。血中尿素は、空腸と回腸の切除に関係なく摂食によって増加する日周リズムを示した。この実験動物の研究から

血中副腎皮質ホルモンのリズム形成・維持には摂食リズムと食餌の刺激を感知する空腸が重要な役割を果たしていると考えられる。次にこの研究結果がヒトでもあてはまるか否かを検討した。

### ③ヒトのリズム形成でも明暗サイクルでなく食事サイクルか

ヒトの血中コルチゾール(副腎皮質ホルモン)リズムの同調因子、とくに明暗と食事のどちらかより関連しているかを検討するために、口腔

外科領域の手術を受けた後、経腸栄養法により栄養物を与えられている患者について、血中コルチゾール濃度の日周変動を調べた。まず病院に入院し、経口的に食物を摂取している患者の、血中コルチゾールリズムを調べた。5名のいずれも、血中コルチゾール濃度は夕方から夜半にかけて低く、朝方に高値を示した。

経腸栄養法の施行に当たって、成分栄養液を一日中継続的に投与する連続投与群のほかに、午前7時から午後11時までの16時間のみ投与する周期投与群を設けた。周期投与群6名の血中コルチゾール濃度は、いずれも夕方に低く明け方に高くなり、食物経口摂取者と同様の日周リズムが認められた。連続投与群6名については、血中コルチゾール濃度は一日中ほぼ一定となっており、各時刻の平均値に有意差がなく日周リズムも消失した。

血中副腎皮質ホルモンの平均的レベルは両群でほぼ同じ10 $\mu$ g前後となり、連続投与群でのリズム消失がストレスによる可能性はほとんどない。したがって、ヒト血中副腎皮質ホルモンの日周リズムは明暗サイクルよりは摂食サイクルに依存していることが考えられる。ラットのなど実験動物では、副腎皮質ホルモンに限らず種々の生理機能の日周リズムは摂食時刻に同調することわかっているが、ヒトの日周リズムにおいて摂食リズムが重要であることを明確に示したのは本研究が初めてである。

さらに、何らかの疾患で消化管を通しての栄養摂取ができない中心静脈栄養の患者に対して、高カロリー栄養液の24時間連続投与と日中高濃度・夜間低濃度の傾斜投与を行った。血中副腎皮質ホルモンの日周リズムは24時間連続投与だけでなく、栄養補



給リズムのある傾斜投与でも消失した。この結果から、ヒトの血中副腎皮質ホルモンのリズム形成には、明暗サイクルに関係なく消化管を経由した規則正しい食事摂取が不可欠だと考えられる。今後、成分栄養の質や量の問題に加えて、投与方法についても生体リズム学の立場から考慮し、より生理的であり、かつ臨床栄養学的にすぐれた方法を探る必要がある。

最近、疾病や老化などの原因により飲食物の咀嚼や飲み込みが困難になる嚥下障害者に口から摂取が可能な嚥下食品の開発や投与技術が進むなど、口からの栄養摂取の重要性が尚一層クローズアップされている。

### 三・食生活と内分泌・代謝リズム

#### ①なぜ夕食は○、夜食は×か

朝食、昼食、夕食の一日3食が食事の基本である。糖質摂取による血糖上昇は一日24時間の平均値を100にして比較してみると朝8時頃から夕方8時頃までは平均以下で低く、夜8時以降の夕食では、平均以上で高くなる。夜遅くの食事は血糖値が上がりやすくなるので、夕方に夕食を規則正しく食べることは、肥満や高血糖の予防に重要である。

#### ②血中レプチンリズムと食行動

糖尿病や肥満と密接な関係があるレプチンは、視床下部に分布する受容体に作用し、摂食の抑制とエネルギー消費の亢進によって肥満を予防に寄与する。血中に分泌されるレプチンは体脂肪量と相関し、これ以上体脂肪が蓄積しないように食欲とエネルギー代謝をコントロールしている。しかし、2型糖尿病や肥満症ではレプチンの感受性が低い（レプチン抵抗性）、食べすぎとエネルギー消費低下を招くおそれがある。

肥満になると血中レプチン濃度が高くなり、甘味の感受性も低下する。例えば、ダイエットで体脂肪が急に減少すると、血中レプチンが低下して甘味に対する感受性が上昇し、食べ物をよりおいしく感じるために逆に食事が量が増加してリバウンド（肥満再発）を起こしやすくなる。これは食事だけでダイエットをしたときの典型的な失敗例である。

20%の脂肪食を与えたラットの血中レプチンは摂食前の空腹時に低く、摂食とともに増加する日周リズムが認められる。空腹時に血中レプチンが低下すると摂食行動が強くなり、摂食によって徐々に血中レプチンが増加するのは、食べ過ぎを防ぐために食欲がコントロールされていることによる。2型糖尿病ラットでは、正常ラットと同様に摂食によって増加する日周リズムを示し、空腹時と摂食後のいずれも血中レプチンは高値になる。つまりレプチンの感受性が低下したと考えられる。40%の高脂肪食にするより血中レプチンが高くなり、レプチンの感受性もさらに低下した。

#### ③消化管機能の日内リズム

胃・腸の運動や消化酵素の分泌は食事からだに入ることと密接に関連している。しかし、食事が入ってくる時間に合わせて消化管機能は活発になっており、食事を抜いてもそのリズムは維持される。一日の間でも、消化管機能は日内リズムを示し、ピークを示す時間帯は夕方である。夜は栄養素の吸収が高いため、脂質の摂りすぎに注意しバランスのよい食事を摂ることが重要である（表1）。

表1 ヒトにおける消化管機能の日周リズム

	ピークを示す時間帯（時刻）
味覚（塩辛味、甘味）	朝
唾液の分泌	夕方
胃酸の分泌	午後8時ごろ
膵液の分泌	夕方
二糖類消化酵素	夕方
ビタミンB <sub>12</sub> の吸収	午後1時ごろ
鉄の生体内利用	朝

#### ④食塩摂取とからだのリズム

食塩のナトリウムと塩素は体液調節と血圧調節に影響する微量栄養素である。美味しさの基本となる大切な調味料である。食塩の塩素は糖質やたんぱく質の消化酵素（アミラーゼとペプシノーゲン）を活性化し、ナトリウムは消化産物の腸管吸収を促進する。これは小腸上皮にNa<sup>+</sup>糖共輸送体とNa<sup>+</sup>アミノ酸共輸送体があって、ナトリウムと共に吸収されるためである。つまり、食塩は食欲を高め、消化吸収に大切な栄養素を含んでいる。一方、食塩摂取と血圧の間に相関があることはよく知られており、長期間、塩辛い食生活が習慣づくと高血圧になるので、健康も病気も塩加減一つである。

ヒトの血圧は健康のパロメーターといわれ、血圧が低いと、血液がからだを作っている臓器や組織のすみずみまでゆきわたらないので生氣がなくなる。低血圧のヒトは、朝めざめた時にすぐに起きられず胃腸の調子もよくないなどの症状を訴える。逆に血圧が高いと、心臓に余分な負担をかけたたり、血管がもろくなつて脳出血を引き起こしたり、また動脈硬化が進展する。



高血圧症は生活習慣病の一つとして、現代の高齢化社会を代表する病気になっている。このことを踏まえて、食塩の摂取と血圧との関係を時間栄養学の観点から検討した。高血圧の予防と治療の塩分制限は、特別な根拠もなく、朝昼夕の3食とも行われている。健康な女子大生で、同じ高塩食を摂取しても一日の時刻によりナトリウムと塩素の尿排泄に差があることを見出した(図3)。朝や昼に比べて夕食後に食塩の尿排泄が多く、これは、朝に高く夜に低い血中アルドステロンの日内リズムと逆になる(図4)。

ミネラルコルチコイドのアルドステロンは、腎臓でのナトリウムの再吸収を促し間接的に昇圧作用を示す。また、副腎皮質ホルモンのグルココルチコイドはアルドステロンの感受性を高める。両ホルモンの血中レベルが高くなる朝は、仕事や活動をするために血圧が高くなりやすいのも当然かもしれない。ホルモンのリズムが正常であれば、血中アルドステロンの高い朝と昼に食塩を制限し、夕方は比較的制限をゆるやかにすることができると考えられる。

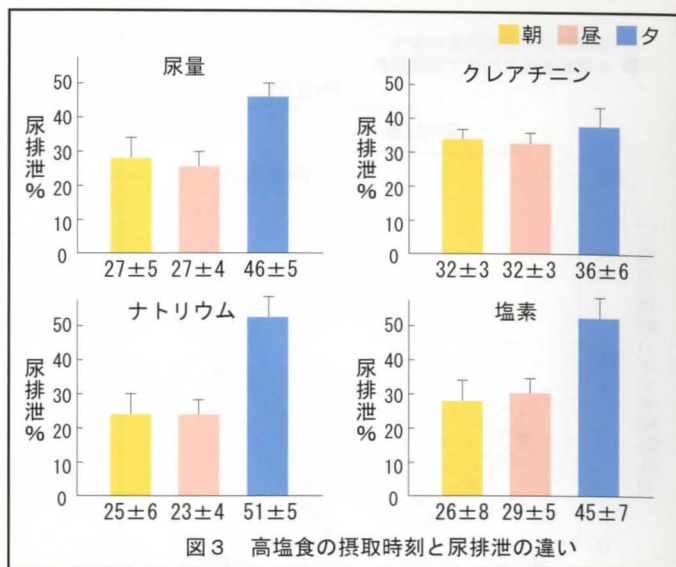


図3 高塩食の摂取時刻と尿排泄の違い

食後の閾値が高い朝に具たくさん味の汁は、低血圧状態の睡眠から目覚めて、仕事の活動のしやすい血圧に戻すことができる。夜はむしろ食塩の閾値が低下して自然と血圧が正常レベルになる。

#### 四・スポーツ・運動とからだのリズム

スポーツ・運動は体力の向上と健康の維持・増進のために欠かせない。なぜ運動が必要か、運動しないとうなるか、どのような運動をどれくらいするとよいかは、運動による健康づくりを考える上で大切である。

##### ①体力測定時刻による違い

ここでは、いつ(何時)スポーツ・運動をすると競技力向上と体力づくりに適しているかを調べるために、運動部に所属する男子高校生10数名に朝と夕方に体力測定と一定の運動負荷を行い、一日の時刻による運動生理機能の違いと、それに伴う内分泌・代謝系への影響を生体内リズムの面から検討した。

筋力のうち、握力は朝夕に差がなく、背筋力は朝より夕方方に優れていた。瞬発力の50m走は、運動時刻による差がなく、垂直跳びが朝より夕方方に優れていた。敏捷性、筋持久力、平衡性、柔軟性のいずれも朝より夕方方にやや優れていた。とくに心肺持久性の1,800m走は朝より夕方方に優れていた。

##### ②運動時刻の違いによる内分泌・代謝系への影響

甲状腺刺激ホルモンは、脂質代謝の亢進、骨・歯・骨格筋の発達に関与している。甲状腺刺激ホルモンの分泌は、夕方の運動で増加した。下垂体の甲状腺刺激ホルモンは副腎皮質ホルモンと同様に、視床下部・下垂体・甲状腺のフィードバック機構によって調節され、成長・発育やエネルギー代謝に重要な役割を果たしている。血中成長ホルモンの分泌は、朝の運動ではほとんどの被験者で減少した。しかし、夕方の運動では、いずれの被験者も成長ホルモン分

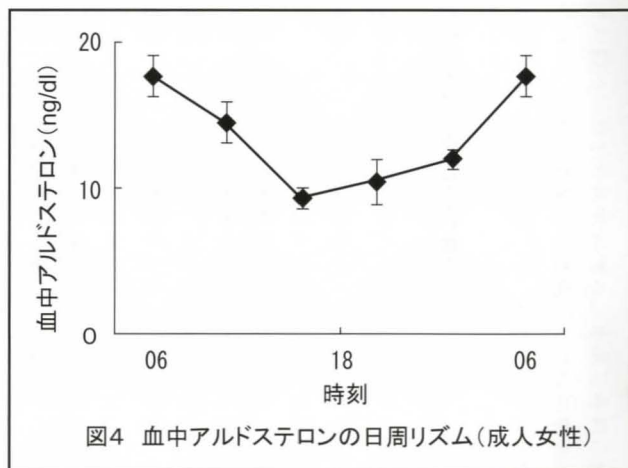


図4 血中アルドステロンの日周リズム(成人女性)



泌が増大した（図5）。甲状腺刺激ホルモンと成長ホルモンの分泌は、大方の運動負荷によって著しく増加した。

このように、運動の実施時刻によって内分泌・代謝の応答性が異なることから、生体リズムを考慮した運動指導も大切です。また、体力づくりと競技力向上において、脂肪の過剰摂取が良くなく、タンパク質と炭水化物の適正なバランスを考えた食事が大切である。

### ③筋線維タイプ別グリコーゲンの日内リズム

筋肉グリコーゲンの日内リズムは、筋線維タイプの違いによって異なる。ヒラメ筋では摂食リズムに連動した典型的な日内リズムが認められた。ヒラメ筋は持久運動や姿勢維持のための足の筋肉である。急速な運動に課した腓腹筋・長指伸筋では摂食によ

り緩やかに上昇ではっきりとした日周リズムが認められなかった。

### ④粒食と粉食のスポーツ栄養学的相違

以前から、試合の前の最高のコンディションづくりの食事として、肉や脂っこいものを避け、ご飯などの高糖質食をとることが勧められている。それは、筋肉運動のエネルギー源が糖質のグリコーゲンだからである。これをカーボローディングと呼び、トレーニング後の糖質摂取によって筋肉グリコーゲンの合成を高めることが出来る。同じ高糖質食の米でも、ご飯（粒）を食べた場合と粉の団子を食べた場合とでは、運動能力に差が生じる。うどん、パン、スパゲッティ、マカロニなどの粉食よりも、粒食のご飯が、筋肉のパワー源として即効性に優れたスポーツ栄養食品であると考えられる。粒食と粉食の実験食をそれぞれ食した女子大生の最大酸素摂取量を調べた。持久力の指標である最大酸素摂取量は、粉食よりも粒食のほうが増加する。また、筋持久力の指標である背筋力も粒食のほうが優れていた。競技前の食事は粒食を主食にするのが最適である。

## 五・食育とからだのリズム

### ①「早寝・早起き」で始まる食習慣

食生活が乱れた子どもたちは増えてきており、心身の健康と発達にも影響し、しかも、体力も低下傾向にある。育ち盛りの元気な子どもの健康には、食事の栄養素の働きだけでなく、い

つ何を食べたのか、楽しく運動をしたのか、早寝して十分な睡眠をとったのかなど生活習慣のさまざまな面が関連している。しかし、核家族化や共働き家庭の増加など社会環境の変化によって子どもの孤食化は進み、手軽な外食や調理済み食品などの利用が増え、保護者が子どもの食生活を十分に把握し、管理していくことが困難な状況になってきている。子どもの夜更かし、朝食の欠食、夜食の常食など、生活習慣の乱れは親の生活にも問題がある。こうした状況から、食育への期待が全国各地で高まってきている。「早寝・早起き」を基本に立ち返って子どもの食習慣を見直す試みが進みつつある。

### ②早い時期からの朝食習慣が大切

広島県北地域の小中学校を対象に行った調査では、年齢とともに就寝時刻が遅くなる傾向がみられ、さらに、就寝時刻が遅い児童生徒ほど朝食の欠食率が高くなった。これらの調査から、小中学校のより早い時期に、朝食の大切さを理解し、朝食を食べる習慣を身につけることは、生涯の健康に不可欠であるといえる。ただし、朝食をきちんと食べる習慣を身につけるためには、食事を食べる時間がない、食べたくないという問題だけではなく、生活習慣全体を見直すことが大切で、もちろん朝食の中身も大きな問題である。

### ③子どもの成長に欠かせない朝食

一日の始めとなる朝食は、育ち盛りの子どもにとって重要な役割を果たしている。健全な発育はもちろんのこと、学力や精神面の成長においても朝食をしっかり摂ることが不可欠である。平成15年度の文

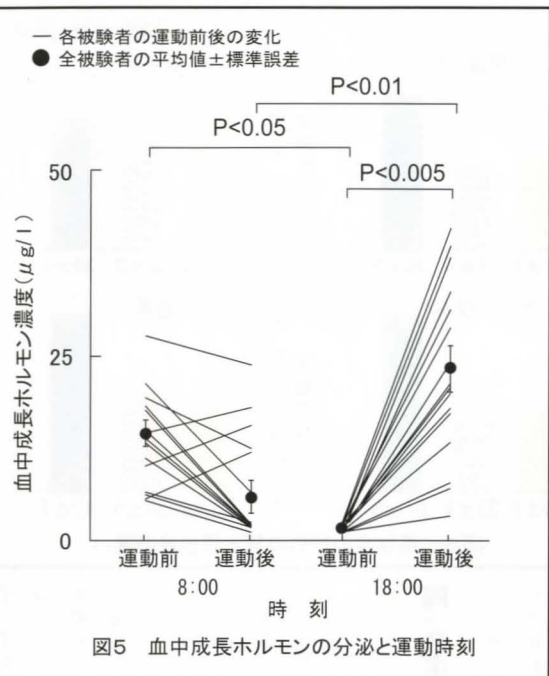


図5 血中成長ホルモンの分泌と運動時刻



泌が増大した(図5)。甲状腺刺激ホルモンと成長ホルモンの分泌は、夕方の運動負荷によって著しく増加した。

このように、運動の実施時刻によって内分泌・代謝の応答性が異なることから、生体リズムを考慮した運動指導も大切です。また、体力づくりと競技力向上において、脂肪の過剰摂取が良くなく、タンパク質と炭水化物の適正なバランスを考えた食事が大切である。

### ③筋線維タイプ別グリコーゲンの日内リズム

筋肉グリコーゲンの日内リズムは、筋線維タイプの違いによって異なる。ヒラメ筋では摂食リズムに連動した典型的な日内リズムが認められた。ヒラメ筋は持久運動や姿勢維持のための足の筋肉である。急速な運動に課した腓腹筋・長指伸筋では摂食によ

り緩やかに上昇ではっきりとした日周リズムが認められなかった。

### ④粒食と粉食のスポーツ栄養学的相違

以前から、試合の前の最高のコンディションづくりの食事として、肉や脂っこいものを避け、ご飯などの高糖質食をとることが勧められている。それは、筋肉運動のエネルギー源が糖質のグリコーゲンだからである。これをカーボローディングと呼び、トレーニング後の糖質摂取によって筋肉グリコーゲンの合成を高めることが出来る。同じ高糖質食の米でも、ご飯(粒)を食べた場合と粉の団子を食べた場合とでは、運動能力に差が生じる。うどん、パン、スパゲッティ、マカロニなどの粉食よりも、粒食のご飯が、筋肉のパワー源として即効性に優れたスポーツ栄養食品であると考えられる。粒食と粉食の実験食をそれぞれ食した女子大生の最大酸素摂取量を調べた。持久力の指標である最大酸素摂取量は、粉食よりも粒食のほうが増加する。また、筋持久力の指標である背筋力も粒食のほうが優れていた。競技前の食事は粒食を主食にするのが最適である。

## 五・食育とからだのリズム

### ①「早寝・早起き」で始まる食習慣

食生活が乱れた子どもたちは増えてきており、心身の健康と発達にも影響し、しかも、体力も低下傾向にある。育ち盛りの元気な子どもの健康には、食事の栄養素の働きだけでなく、い

つ何を食べたのか、楽しく運動をしたのか、早寝して十分な睡眠をとったのかなど生活習慣のさまざまな面が関連している。しかし、核家族化や共働き家庭の増加など社会環境の変化によって子どもの孤食化は進み、手軽な外食や調理済み食品などの利用が増え、保護者が子どもの食生活を十分に把握し、管理していくことが困難な状況になってきている。子どもの夜更かし、朝食の欠食、夜食の常食など、生活習慣の乱れは親の生活にも問題がある。こうした状況から、食育への期待が全国各地で高まってきている。「早寝・早起き」を基本に立ち返って子どもの食習慣を見直す試みが進みつつある。

### ②早い時期からの朝食習慣が大切

広島県東北地域の小中学校を対象に行った調査では、年齢とともに就寝時刻が遅くなる傾向がみられ、さらに、就寝時刻が遅い児童生徒ほど朝食の欠食率が高くなった。これらの調査から、小中学校のより早い時期に、朝食の大切さを理解し、朝食を食べる習慣を身につけることは、生涯の健康に不可欠であるといえる。ただし、朝食をきちんと食べる習慣を身につけるためには、食事を食べる時間がない、食べたくないという問題だけではなく、生活習慣全体を見直すことが大切で、もちろん朝食の中身も大きな問題である。

### ③子どもの成長に欠かせない朝食

一日の始めとなる朝食は、育ち盛りの子どもにとって重要な役割を果たしている。健全な発育はもちろんのこと、学力や精神面の成長においても朝食をしっかりと摂ることが不可欠である。平成15年度の文

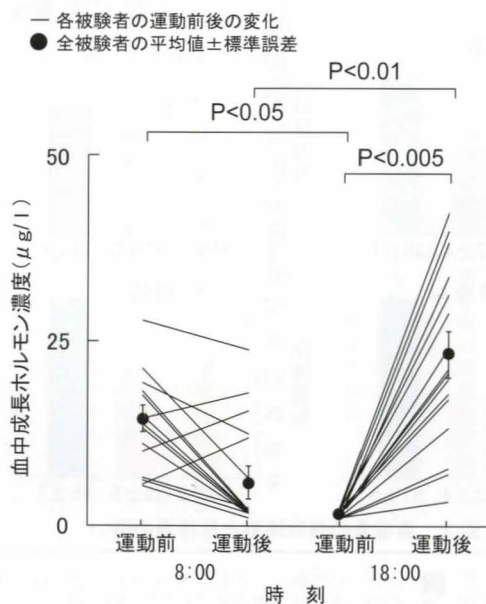


図5 血中成長ホルモンの分泌と運動時刻



部科学省「教育課程実施調査」において、朝食を毎日とる子どもは学力テストの点数が高いことが示されている。朝食を食べたから必ず成績が良くなるとは一概にいえないが、朝食を欠かさない毎日の生活習慣の積み重ねが子どもの集中力や学習能力の向上と相まった結果と考えられる。

一日三回の食事の中で、とくに朝食が重要視される理由は、からだのリズムと関係がある。体温、尿量、ホルモン分泌、運動能力、記憶力など、体の変化は約一日周期のリズムを刻みながら変化している。就寝前の食事から長時間の空腹を経た後に食べる朝食(Breakfast=空腹(fast)を断ち切る(break))の刺激は、体全体に目覚めを伝える信号として重要である。一日のリズムをもつ副腎皮質ホルモンは、朝にピークを示し、燃料切れの体へ速やかにエネルギーを補給する準備をし、そこへタイミングよく食事を摂ることで脳を活性化し、活動力も高まっていく。また、食事のサイクルがホルモンのリズム形成に関与し、朝食の摂取と密接に関連していることは確かである。からだのリズムは就寝時刻や睡眠時間の影響を強く受け、子どもにとって重要な成長ホルモンは就寝後にピークを示すことや、就寝する時間によって分泌量が変わることが知られている。

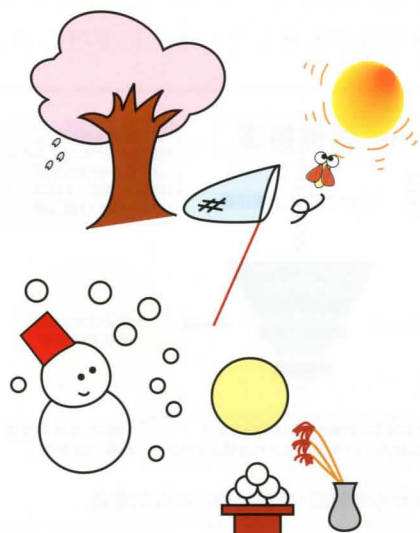
#### ④睡眠不足が肥満の引き金となる

小中学生の肥満者の増加は食事内容だけでなく、睡眠不足とも関与している。短い睡眠時間は空腹感を促すグレリンの分泌量を増加させ、逆に食欲を抑えるレプチンが低下するために過食の原因となる。また、朝食の欠食によって、食事を摂るときに消費するエネルギー(食事誘導性熱産生)や基礎代謝が

低下し、エネルギー消費の効率が悪く、太りやすい体質になる。つまり、早寝・早起きで十分な睡眠をとり、一日三度の食事を規則正しく食べる生活習慣は、誰にでもできる無理のない肥満予防である。

#### ⑤季節の変化に配慮した食育

子どもの成長を考える場合、年間を通した季節の変化による影響も無視できない。小中学生を対象に、気候条件の異なる9月と12月に行った身体状況調査では、気温が低い12月になると、体脂肪などを燃焼するときに必要な酸素を運搬する血中ヘモグロビンは低下し、体脂肪率は高くなるという結果が得られた。食育はこのような季節的な身体の変化にも配慮し、生活リズムの大切さも考えていくべきである。従って、時間栄養学は健康に楽しく生きていくための栄養学であり、今後、特定健診、スポーツ栄養、食育をはじめ、多くの公衆栄養学や臨床栄養学の分野に大きく貢献すると考える。



### 野菜は朝採り？それとも夕摘み？

野菜は健康的な食卓に欠かせないものです。

この野菜、実は収穫する時刻によって栄養面、健康面でかなり違いがあります。

例えば「ホウレンソウは朝採りがいいですか、それとも夕摘みの方がいいですか？」と、講演会などで皆さんにお聞きすると約90%の方が自信を持って「朝採りがいいに決まっている」「朝採りは新鮮でおいしい」と回答されます。残念ながら**正解は夕摘み**です。その理由は、野菜は太陽の恵み、つまり光合成によって、糖分やビタミンなどを作ることがあげられます。早朝の5時に比べて夕方4時以降なら糖分は倍以上、ビタミンCなら25%も多いのです。ところが4日間食べないでそのまま置いておきますと朝採りのビタミンCはほとんど分解し、収穫時よりも4分の1まで減少します。しかしながら、夕摘みの方は半分以上残っています。

では朝採りがいいという科学的根拠はないのでしょうか？実はありました。トマトなど実になる野菜は夕摘みより朝採りの方が優れたものです。日中、葉の光合成で作られた栄養素は、一部、夜の間に呼吸で消費されますが、ほとんどは葉から実の方に移行して貯えられます。つまり野菜を食べる場合、保存する場合のいずれも**葉もの野菜は夕摘みがよくて、実になる野菜は朝採りがいい**ことになります。野菜には、収穫時期にも旬があるのです。



ちょっとひとき

ひとくちコラム



## 2008年度から特定健診・保健指導がスタート！

### ～「病気でなければ太っていても大丈夫」はまちがい～

これまでの健診・保健指導は、糖尿病や高血圧、動脈硬化などに対して「ほぼ病気になってから」の早期発見・早期治療が中心でした。しかし2008年度からスタートした特定健診・保健指導は生活習慣病の予防に重点を置き、その原因となる肥満を中心に高血糖、高血圧、脂質異常を併発したメタボリックシンドロームの予防・改善を目指しています（図1）。メタボリックシンドロームとその予備群は約6ヶ月間の保健指導の中で、保健師や管理栄養士、健康運動指導士ら専門スタッフの支援を受け、健康的な生活に改善されます。

広島県安芸高田市では市民の健康づくりを推進し、より成果のあるプログラムを検討するため、2007年度に特定健診・保健指導を想定した国保ヘルスアップ事業を行い、参加者に対する支援内容の違いとその成果を検証しました。

メタボリックシンドロームとその予備群は支援内容の異なる3つのグループ（185ポイント、260ポイント、560ポイント：ポイントが多いほど支援内容が充実している）に分けられ、6ヶ月間の保健指導を受けました。

その結果、ポイント数が多いグループほど適正体重に向けて低下した人は多く（図2）、腹囲も5cm以上減少した人が多くなりました。

メタボリックシンドロームの割合はどのグループも減少し、改善傾向が認められました。また、ポイント数の多いグループほど運動を積極的に取り入れており健康に対する関心度も以前より高くなったと回答した人が多くなりました。食生活の改善目標を無理なく達成できた人は、自分のレベルにあった目標設定がされており、目標を半分以上達成できた人の70%は、スタッフのサポートがあったから出来たと回答しました。このことから、簡単なようで難しい食生活改善の壁を乗り越えるには、管理栄養士や保健師など周囲のスタッフの力が必要で、継続的な支援を行うことは対象者の自信を芽生えさせ自主的な健康管理につながると考えられました。

本事業の閉校式では、参加者がパネリストとして6ヶ月間の取り組みと成果を発表しました。失敗談や成功体験を共有することで、会場に集まった方々がみんなでがんばろうという連帯感と健康への高い意欲に燃えているのを感じました。

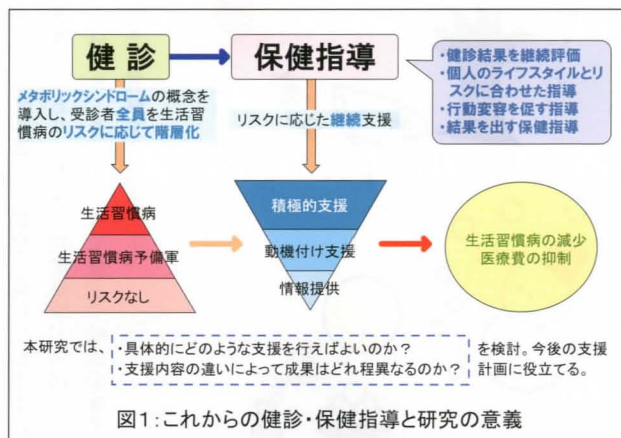


図1: これからの健診・保健指導と研究の意義

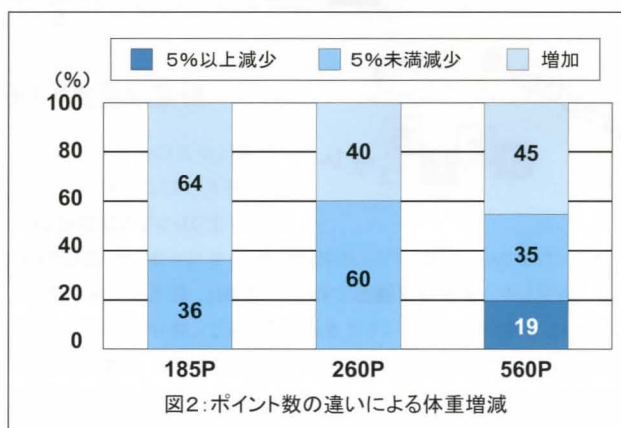


図2: ポイント数の違いによる体重増減



## 2008年度から特定健診・保健指導がスタート！

### ～「病気でなければ太っていても大丈夫」はまちがい～

これまでの健診・保健指導は、糖尿病や高血圧、動脈硬化などに対して「ほぼ病気になってから」の早期発見・早期治療が中心でした。しかし2008年度からスタートした特定健診・保健指導は生活習慣病の予防に重点を置き、その原因となる肥満を中心に高血糖、高血圧、脂質異常を併発したメタボリックシンドロームの予防・改善を目指しています（図1）。メタボリックシンドロームとその予備群は約6ヶ月間の保健指導の中で、保健師や管理栄養士、健康運動指導士ら専門スタッフの支援を受け、健康的な生活に改善されます。

広島県安芸高田市では市民の健康づくりを推進し、より成果のあるプログラムを検討するため、2007年度に特定健診・保健指導を想定した国保ヘルスアップ事業を行い、参加者に対する支援内容の違いとその成果を検証しました。

メタボリックシンドロームとその予備群は支援内容の異なる3つのグループ（185ポイント、260ポイント、560ポイント：ポイントが多いほど支援内容が充実している）に分けられ、6ヶ月間の保健指導を受けました。

その結果、ポイント数が多いグループほど適正体重に向けて低下した人は多く（図2）、腹囲も5cm以上減少した人が多くなりました。

メタボリックシンドロームの割合はどのグループも減少し、改善傾向が認められました。また、ポイント数の多いグループほど運動を積極的に取り入れており健康に対する関心度も以前より高くなったと回答した人が多くなりました。食生活の改善目標を無理なく達成できた人は、自分のレベルにあった目標設定がされており、目標を半分以上達成できた人の70%は、スタッフのサポートがあったから出来たと回答しました。このことから、簡単なようで難しい食生活改善の壁を乗り越えるには、管理栄養士や保健師など周囲のスタッフの力が必要で、継続的な支援を行うことは対象者の自信を芽生えさせ自主的な健康管理につながると考えられました。

本事業の閉校式では、参加者がパネリストとして6ヶ月間の取り組みと成果を発表しました。失敗談や成功体験を共有することで、会場に集まった方々がみんなでがんばろうという連帯感と健康への高い意欲に燃えているのを感じました。

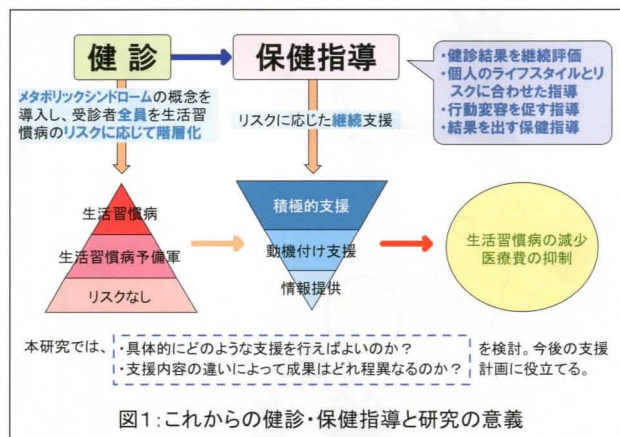
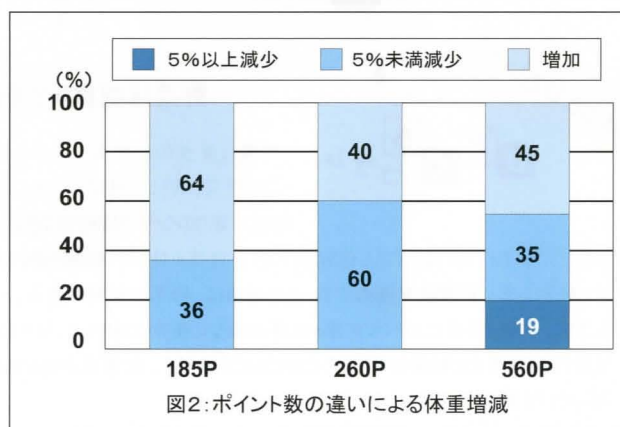


図1: これからの健診・保健指導と研究の意義





## 栄養教諭の配置状況

栄養教諭とは、2005年（平成17年）に導入された新しい教員制度です。

栄養士・管理栄養士の資格と教師の資格もあわせもつ栄養教諭は、食育のスペシャリストです。

導入された2005年度には、全国でも34名しか配置されていませんでしたが、2008年度（平成20年度）には1886名が栄養教諭として子どもたちへ「食の大切さ」「食べることの楽しさ」「食に感謝すること」を指導されています。

食育をになう栄養教諭の配置人数は都道府県によりまちまちで、各自治体の力量に任せられているのが現状です。

広島県では、10名の配置となっており、全国的に見てもかなり低い状況です。食育を充実させるためには、今後増員していくべきだと考えます。

子どもたちへの食の指導を浸透させるためにも、企業・団体・自治体が一丸となって、取り組んでいくことが大切です。

本来は、「健康への自立」を考えると、すべての小中学校に栄養教諭が配置されるべきです。



データ出典：文部科学省（平成20年4月1日現在）



元気 げんき  
GENNKI!!

# 元気なひろしま応援団!

広島県内で食育に取り組んでいる企業・団体のみなさまをご紹介します!

## 三次市の取り組み「ちゃんと食育」といいことあるよ。」

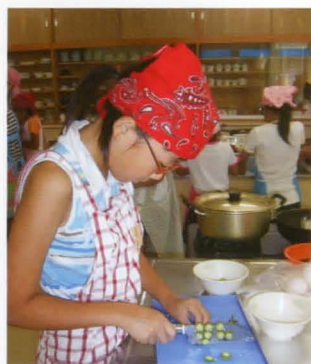
市民の皆さんが食育への関心を高め、健全な食生活の実践力を身につけてもらうことや旬の食材をふんだんに取り入れたメニューを活用し、身近に地産地消に取り組んでいただくことと食育出前講座を行なっています。保育所や幼稚園へ出向いて、子どもたちと一緒に調理をしたり、食育の話をします。「キッチンカー」に子どもたちは大喜びです。「キッチンカー」を通して、子どもたちが食育への関心を深めてくれたらいいな。

(食育出前講座内容例)

- 「エコ・クッキング」…食をとおした地球への思いやり(環境)を考えよう
- 「サバイバルクッキング」…災害が起きたときでも、工夫して食べる力を身につけよう
- 「男性の料理教室」/「旬の食材で料理を作ろう」
- 「自分で作ろう朝ごはん」/「魚をさばこう」
- 「幼児クッキング〜料理を五感で体験しよう」  
…箸の持ち方、道具のマッチングゲーム、味のあてっこクイズ
- 「伝統料理、郷土料理を作ろう」
- 「食育について」/「食事バランスガイドについて」
- 「手作りおやつ」/「離乳食」/「妊娠時の食事の摂り方」 など



## 夏休み子ども食育講座「自分でつくろう! 朝ごはん」



子どもたちが、朝食を食べることの大切さを知り、毎日食べるようにつなげること。また、調理することの楽しさを知り、自らが朝食を用意する力を身につけることを目的に、夏休みに小学生を対象の食育講座「自分でつくろう朝ごはん」を9会場のべ164人の参加で行ないました。

### 実習メニュー

- 桜えびと大豆のごはん
- 旬の野菜入りそうめん汁
- ひじきとアスパラのスクランブルエッグ
- うさぎりんご
- 牛乳



## 妊産婦レシピ

母子手帳交付時に「食育だより」を妊婦さんに配布しています。妊娠期の食事の摂り方や旬の食材を使ったレシピを紹介しています。また、栄養相談を随時受けています。

## 離乳食講座

「離乳食講座」では乳児の発達にあわせた離乳食の進め方や親からの取り分けて簡単に作る方法を指導しています。また、保護者同士が一緒に作ることで親睦を図ることも目的にしています。



## 育児サークル

育児サークルでの出前講座は、楽しみながら親子で一緒に料理を作ったり、手作りおやつのデモンストレーションなども行なっています。自分で作ることを通して「食」への関心を高めることや食べる力につなげることができます。



# いっしょがおいしいね。団らんを応援します

湯気とともに広がるこぼしい香り…広島名物・お好み焼に欠かせない存在、オタフクソース。2008年6月には、「お好み焼を囲む笑顔と団らんを、日本じゅうに世界に広めたい」とお好み焼館「WoodEgg」をオープンしました。ネーミングは、地球環境への思いを「Wood」で表し、お好み焼の材料である卵の「Egg」をあわせて「WoodEgg」に。ここで、たくさんの笑顔と団らんが生まれることを願っています。

これがWoodEgg!



木の温もりが感じられる  
建築デザインが特徴です

## お好み焼でスポーツ栄養を考える!?

～広島スポーツ栄養セミナー@WoodEgg/2008年8月22日～

県立広島大学・広島女学院大学・安田女子大学の皆さんが中心となり、開催したこのセミナー。1日3食の食事は、心身の体調管理と激しい活動の原動力となり、トレーニング・練習の効果を高めてくれます。その考えをもとに、体力と競技力のアップにはいつ何をどれくらい食べると良いかを一般市民に分かりやすく説明。最後には、お好み焼の試食も行われ、会場は大いに盛り上がりました。

### >>当日の様子をダイジェストでご紹介!

#### 講演



- 「勝つためのスポーツ栄養学」  
加藤 秀夫（県立広島大学 教授）
- 「強くなりたいなら食べる!」  
水上 真梨子（県立広島大学）
- 「ストレッチでケガ予防」  
鍛島 秀明（県立広島大学）



▲スポーツ栄養を考えた、お好み焼のトッピングを紹介。栄養素の働きなどの解説も行われました



完成しました!

オイルサーニ、

▲おなじみのお好み焼も、トッピングを工夫することでスポーツに理想的なメニューになるのです



◀お好み焼を試食する参加者の皆さん

私たちが仕掛け人!



たくさんさんの思いをこめて...

今回の広島スポーツ栄養セミナーでは、広島名物のお好み焼を題材に、栄養と運動の大切さをレクチャーしました。

参加者の声として、「このようなセミナーをもっと積極的に行ってほしい」、「準備運動に今日のストレッチを取り入れたい」など、皆さんのスポーツ好きな一面が伝わってきました。

広島県は中国・四国地区で唯一、プロのスポーツチームが活躍しています。そのプロチームが、サッカーと野球です。サンフレッチェ広島はJ1復帰に向けて独走中で、広島東洋カーブはブラウン監督3年目の集大成において、若手とベテランの融和により、10年ぶりのAクラスに向けて大健闘しています。クライマックスシリーズ進出において、広島市民球場ラストイヤーと重なり、チームもファンも近年にない盛り上がりを見せています。私も物心がついてからずっ

とカーブファンです。幼い頃からカーブを応援してきたからこそ、スポーツをするのが好きであり、そこから栄養学を学びたいと思い、現在に至ります。

県内にプロスポーツチームがあるということだけで、自然とスポーツ（運動）好きにする効果と連帯感が生まれると私は思います。選手の頑張る姿を見ることがチームを応援することで、自分自身もスポーツに興味を持つはず。そこから子ども達は大きく成長してスポーツ選手になる夢を描き、大人達は健康を維持するために運動を始めようと思うのではないのでしょうか。

単なる勝負としてだけではなく、県民に元気を与えるためにも、選手達は頑張ってほしいです。

司会・進行 細原浩平

一滴一滴に性根を入れて...

オタフクソース株式会社

〒733-8670 広島市西区商工センター7丁目4-27

TEL:082-277-7111(代) ホームページ <http://www.otafuku.co.jp/>



オタフク



## 三原市立三原小学校

### 元気いっぱい！！牧場見学(3年生)

三原小学校の3年生89名と教職員5名で、安芸高田市にある「やまね牧場」へ見学に行きました。

田んぼの広がるとても素敵なお場所でした。牧場の丘から眺める景色は最高で、空気もとってもおいしかったです。

餌やり、搾乳などの世話があり、1年中休みはありません。大変な作業をされているのです。その作業があって、私たちは牛乳を飲むことができています。牛乳を残さないように飲もうと思います。



### 夏休み親子料理教室



夏季休業中を利用して、食生活改善推進員さんから地域の産物を活用した郷土料理について学習しました。メニューは、たこめし、夏野菜の旨煮、そうめんうりのなます、貝汁、ゴーヤジュースでした。

たこのぬめりは、塩がよいと言われるが、からくなるので、ぬかの方がよいことなど、地域の方から教わることで、様々な調理の工夫も学習することが出来ました。夏休みのよい思い出にもなりました。

### 郷土の産物“たこ”についての学習(5年生)

農林水産課、漁業共同組合の協力により、たこの事について詳しく話を聞かせていただいたり、実際に船に乗って、産卵場所となるたこつぼを沈めたり、たこつぼ漁の様子を見せていただいたりしました。たこ料理を味わいました。

こどもたちは、水揚げ量の多い地域の産物であるたこについて詳しく知る事が出来ました。



## 庄原市立西城小学校

### 地域に根ざした食育の取り組み

食でつながり  
食で育てる

本校は、昨年度文部科学省の「地域に根ざした学校給食の推進事業」の指定を受け、学校教育活動全体の中で計画的・組織的に家庭や地域のみなさんと連携しながら食育の推進に取り組んできました。そして、今年度も引き続きめざす子ども像を「ふるさとの食文化に学び、心豊かで健康的な食生活が実践できる子」とし、児童が食育で学んだことを自分の職生活に生かし、ふるさと西城を誇りに思う気持ちを育み、健康で心豊かな人生を送ることを目指して取り組みを進めているところです。昨年度の取り組みを紹介します。

### オリジナル丼をつくろう！！(3年生総合的な学習の時間)

- ①ヒバゴン丼の考案者の方をゲストティーチャーとしてお迎えし、ヒバゴン丼を作りました。
- ②西城の特産品を調べました。  
しいたけ、ゴギ、広島牛、リンゴ、ハウレンソウ...
- ③栄養教諭のアドバイスでオリジナル丼の案を考えました。
- ④考えたオリジナル料理を発表し、ゲストティーチャーからアドバイスをいただきました。
- ⑤改良しオリジナル丼を作りました。



▲栄養教諭との相談の様子

### 給食「ヒナゴン丼」誕生！！

3年生の考案したオリジナル丼から、広島牛やほししいたけ、かんじめハウレンソウ、ヒバゴンねぎなど、西城の特産品をたっぷり使った、給食「ヒナゴン丼」ができました。

### 3年児童の感想より

自分たちが考えたオリジナル丼が給食になってうれしいね。

このような取り組みの中で、児童の食に対する意欲・関心が高まり、学んだことを生活に生かそうとする児童が育ってきています。



▲オリジナル丼を作る様子



# 安芸高田市高宮中学校

## 明日の親となる中・高校生を対象とした子育て講座

全県的に、食教育の見直しについての取り組みが推進されてきています。また、本校においても、食生活と学力・体力との関係を明確にし、「食」そのものが生きる力の基盤となるような取り組みをPTAと連携し教育の柱としています。

特に中学生期における子どもの食生活はファーストフードに代表されるように、必要な栄養素が十分に摂取できていないという現状があります。

本講座ではその課題に対し食生活のあり方考えとし、特に栄養価を考えた弁当づくりの実践を保護者対象に講演、研修会を実施しました。

### 食と健康のよもやま話

朝食抜きと体質との関連性

食物の持つ栄養価と組み合わせについて

疲れやすい体質とその改善方法について

体質と食事の因果関係について

### 栄養価を考えた愛情たっぷり手作り弁当

弁当に必要な熱量について

弁当に入れる食材について

栄養価のバランスについて



お弁当作り

Q & A

Q1. お弁当づくりのコツ、彩りの中の「黒」の食材は何ですか？

A1. ひじき、わかめなどの海藻類やこんにゃくなどです。

Q2. お弁当用に食材を冷凍保存していますが、栄養面ではどうなのでしょう？

A2. 家庭用の冷蔵庫では、栄養価は期待できないでしょう。

# 山口県光市大和中学校

大和中学校では、毎年「食育講座」を行っています。

20年度の食育講座のテーマは「朝ごはんの大切さを考えよう」、料理教室は「夏野菜しっかり朝ごはん」でした。

## 朝ごはんの大切さを考えよう

平成20年7月に実施した食育に関するアンケート結果では、生徒、保護者の約1割の人が朝食を「ほとんどとらない」と回答していることが分かり、「主食」・「主菜」・「副菜」・「汁物/飲み物」の4つがそろった食事の大切さを資料に基づいて説明がありました。イラストや写真を交えた楽しい内容で、明日からでもはじめられそうなものでした。



その後、簡単に野菜がしっかりと摂ることのできる朝ごはんレシピを元に料理教室が行われました。



<参加者の感想より>

☆かんたんで楽しかったです。

☆よくわかる楽しい教室でした。

☆野菜を朝食にプラスしていこうと思いました。

☆朝食の大切さがわかり、参加してよかったと思います。

☆また食育講座があれば参加したいと思う。

☆去年も参加したのですが、いつも楽しみにしています。

### メニュー

☆青しそごはん

☆ふわふわたまご

☆オクラとツナのあえもの

☆ミネストローネ風スープ

☆フルーツヨーグルト

☆ピーマンとじゃこのいためもの



# 進徳女子高等学校食育デザイン科

- まだ2年目の新しい学科。
- 調理師免許が取得でき、和食・洋食・中華・集団調理などに就職できる。また、栄養士やパティシエをめざして大学・短大・専門学校へ進学し、食のスペシャリストとして社会に貢献できる。
- 食育として大切な、食すること・作るだけでなく、食の安心・安全および地産地消を学習することができる。



▲食事での挨拶・マナーなどを習得する

▼「食すること」と「作ること」の大切さを学ぶ



## 授業内容

- |        |       |        |        |
|--------|-------|--------|--------|
| ○食文化概論 | ○衛生法規 | ○公衆衛生学 | ○食品衛生学 |
| ○栄養学   | ○食品学  | ○調理理論  | ○調理実習  |

## ■炎の調理で五感を研ぎ澄まそう！ 全国親子クッキングコンテスト開催

炎で作った料理はおいしいもの。それは、単に味がおいしいというだけでなく、炎を使った料理は、味覚・視覚・聴覚・臭覚・触覚、五感のすべてを使う体験です。五感を研ぎ澄ますことのできる“炎の料理”は、食育においても重要な役割をはたしていると言えます。

全国の都市ガス事業者では、家庭内で自然に食育を体験する機会として、「全国親子クッキングコンテスト」を昨年から開催しています。作ること、食することで家族のコミュニケーションがとれ、家族で料理することの楽しさが伝わる「わが家だけの“あったかメニュー”」をテーマに、全国を8ブロックに分けて地区大会を実施。審査委員長に服部幸應先生をお迎えし、2008年3月9日（日）に東京で全国大会が開催されました。

今年度以降も引き続きコンテストを開催し、より多くの親子に、食材を選び、炎を使って楽しく調理する機会をご提供してまいります。

## 第2回 ウィズガス 全国親子クッキング コンテスト



## ■ホームページで「食育知っ得クイズ」実施中



(社)日本ガス協会中国・四国部会ホームページ「食育知っ得クイズ」  
<http://www.14network.com/shoku/>

子どもさんだけでなく、大人のかたでも「へえ〜！」と思うような豆知識があるかもしれませんよ。一度、チャレンジしてみませんか？



広島ガス

当社ホームページURL  
<http://www.hiroshima-gas.co.jp/>



# ニッコーオートメーション株式会社

大手メーカーに依存しない地域資本による地域密着型iDC(インターネットデータセンター、愛称＝ELGASSO)サービスを備後地区で初めて開始し、事業者向けだけでなく個人向けにもシステムの一部を開放しています。

## ◆スポーツチームのサポート事業

自社のIT技術を活かし、スポーツに親しむ方のコミュニケーションづくりをサポートするサービスを予定しています。特に少年少女のチームへのサポートには力を入れており、女子サッカーチームのスポンサーや、県内の女子サッカーチームを招いたGSSOLECUPを2度開催しています。



## ◆スポーツ少年少女に食の大切さを!!

ホームページを通じて、スポーツ技術のレベルアップやコンディション調整に大切な食に関する情報提供も行う予定です。このコーナーでは、管理栄養士のサポートのもと、スポーツ栄養に関する情報の提供やスポーツ栄養を考慮したレシピの紹介等を行います。

## ◆詳しくはこちらを・・・GASSOLEI(URL:<http://www.gassole.co.jp/>)

今後もこれらのサービスの継続・発展につとめ、スポーツに励む方々の健康やレベルアップをサポートしていきたいと考えています。



## 株式会社 栗本五十市商店

広島・山口県内の病院や介護福祉施設に治療用特殊食品や業務用商品を販売しています。3000種類以上の商品から、ニーズに合わせて提供します。

### 子どもからお年寄りまで 健康サポート

### ～毎日のごはんに栄養プラス～

噛む力や飲み込む機能が低下したお年寄りには、ムース食やソフト食、トロミ付きの飲料などがあります。従来の介護食のイメージを一転、見た目も味も改良されたソフト食で、楽しい食事が実現します。また、糖尿病でも安心して食べられるカロリー調整ビスケット、腎臓病の方にオススメのたんぱく質調整ごはん、貧血予防の鉄分強化ゼリー、カルシウム強化のたまごボーロなど、栄養不足を補うための商品を多数とりそろえ、子どもからお年寄りまで、家族みんなの健康をサポート致します。

### 広島そごうにニューオープン☆在宅介護も支援します!

在宅での介護食にお困りではないですか? 栄養機能食品・介護食・流動食をご家庭に宅配致します。カタログやインターネットでご注文ください。また、広島そごう地下一階への出店が決定しました! ぜひご利用ください。

### 社長から一言

時代が今何を求めているのか、これから何が必要とされるのか、お客様の声に耳を傾け、喜んでいただける商品をいち早く提供したいと思っています。現状に満足することなく、新しいものを創るというチャレンジ精神を持って、今後もますます新商品の開発に励んでまいります。近日オープンの広島そごう店もよろしくお願い致します。

### 取材メモ

常に新しいものを求め前へ前へと進んでいる会社だと感じました。型にはまることなく、柔軟なアイデアを実現されていることにとてもワクワクしました。(酒井・米田)



取材: 安田女子大学管理栄養学科  
酒井愛季 米田知加

本社  
広島県大竹市晴海二丁目10-45  
TEL.0827-57-7233 FAX.0827-57-7139

通販専用フリーダイヤル  
0120-723-317

オンラインショップ  
<http://www.ishizue.com/kurimoto/>



## 食農への取り組みについて

### JA三次

#### ちゃぐりんキッズクラブの活動

農業体験を通じて自然とふれあい、食と農の大切さや命との関係の深さを学び、農業に対する理解を深めてもらうとともに、地域の方とも交流を行うことを目的として活動しています。参加募集のチラシを学校を通じて配布したり、学校の総合授業の中で取り組んでいただいき、また、地域の行事や自治連合会と同時開催しているところもあります。

#### ＜主な活動内容＞

- ・米づくり・田植え・収穫・餅つきのカリキュラム
- ・大豆の植付け・栽培・収穫・豆腐づくりのカリキュラム
- ・そばの植付け・栽培・収穫・そば打ちのカリキュラム
- ・さつまいもの植付け・収穫祭
- ・花の栽培、環境美化活動
- ・都市と農村の交流

#### ＜JA三次に寄せられた子どもたちの感想より＞

- ☆ちゃぐりんを読んで、いろんなことがわかりました。サトウキビや米のことがわかりました。料理のことで、ものしりになりました。
- ☆料理の記事が多いのでわたしは、とてもさんこうになりました。おばあちゃんも好きなので見えています。
- ☆野菜を食べないといけないうことをとてもおもしろくマンガにしているところなどがとても楽しいです。



**ちゃぐりんとは… Child(子ども)+Agriculture(農業)+Green(みどり)からうまれた造語です**

ちゃぐりんとは、JAグループの子ども雑誌です。小学3年生が使用する漢字を基準に使用し、漢字にはふりがなをつけていますので、小学生であればどなたでも読むことができます。また、家族の方と一緒に読めるような工夫をしています。

## 三次農業協同組合

### JAグループ広島 JA広島中央会

<http://www.ja-hiroshima.jp>

## 地産地消の取り組みについて

広島県は、瀬戸内海の沿岸島しょ部から中国山地をはじめとする中山間地域まで、地域ごとの気象条件にあわせた農業を展開してきました。沿岸部では、温暖な気候を利用した柑橘や園芸作物の栽培を、中山間地域では稲作を中心に畜産なども行われてきました。

しかし、さまざまな農畜産物が生産されてきたにも関わらず、**広島県の食料自給率は23%で**、消費される食料の約80%は県外産もしくは国外産ということになります。

そこで、考えられるようになったのが「**地産地消**」です。ひと昔前では、地元で採れたものを地元で食べるということは当たり前のことでしたが、「食のグローバル化」「飽食化の進展」「低価格嗜好」の中で、輸入農産物も増加し、産地と消費者の距離はどんどん遠くなっています。

生活が豊かになり、いつでもどこでも食べたいものが手に入ることは、われわれの生活をより快適なものにしましたが、便利さと手軽さを追求するあまりに、食と農がかけ離れたものとなっています。

人々が暮らす地域とそこで採れる農畜産物は、深いかかわりをもっていました。いつの間にか忘れ去られようとしています。**食の安全・安心の問題や世界的な食糧問題、さらに環境や文化の面から、今改めて「地産地消」の重要性が見直されています。**

そこでJAグループ広島では、地産地消を実践する場所として、県内13JAにファーマーズマーケット（農産物直売所）の設置をすすめています。また、広島県とJAグループ広島は、「ひろしま地産地消推進協議会」の活動を通じて、広島県内産の新鮮で安心なものを「手軽に買いたい！食べたい！」という期待に応えるため、都市部のスーパーマーケットに地産地消常設コーナー「ひろしま菜' S」の設置をすすめていますので、是非お立ち寄りください。



▲JAグループ広島地産地消MAP

<http://www.ja-hiroshima.jp/sanchoku/>



## 健康セミナーを開催！(2008年9月18日 東部青果市場にて)

『マスコミでは語れない食のウソ・ホント』 県立広島大学 教授 加藤秀夫

『食の大切さ～旬の食べものと健康～』 広島女学院大学 講師 市川知美



広島東部市場運営協議会では、毎年、職員研修の一環としてセミナーが開催されています。今年は、食と健康に関するセミナーが行われました。会場には40名を超える参加者が集まり、実験やクイズを交えた講演にメモを取りながら熱心に聞き入っていました。講演では、旬の食材を摂ると栄養的にも経済的にも優れていることや、野菜や果物に含まれる栄養素とその働きなどについて話があった後、朝食を食べることの大切さや生活リズムと健康の関連性などについて身近な話題を取り上げながら和やかな雰囲気が進められました。大根の消化酵素の実験や

野菜の収穫は朝採りか夕摘みかといったクイズでは、予想外の結果に会場からどよめきが起こることも。食育や地産地消、食の安全・安心など食に対する消費者の関心が年々高まる中、食材を販売する側の意識も向上しています。食材を扱う仕事だからこそ、職員一人ひとりが食の大切さを意識してほしい。これからは大学と協力していくことも必要と締めくくりました。



広島東部市場運営協議会

## 南区の食"風土"を考える会を立ち上げました

南区の高齢者の皆さんに、食事をおいしく食べていきいきと元気に暮らしていただきたいとの思いから、実行委員会「南区の食"風土"を考える会～高齢者がおいしく食べるための環境づくり～」を立ち上げました。

### ○「南区の食"風土"を考える会」の立ち上げに至る経緯

平成18年度に、「高齢者の食支援ネットワーク情報交換会」を開催しました。その中で、地域において高齢者の食に関わる様々な人々が協力して、人生の大きな楽しみの一つである食に関する情報を共有し、高齢者の皆さんが元気で過ごせるような食の環境づくりへの取り組みが必要との意見が出ました。

### ○「南区の食"風土"を考える会」の立ち上げ

情報交換会での意見を受け、ボランティア活動をされている方々や地域包括支援センター・介護関連施設・飲食事業者・学識経験者などが集まって、高齢者の皆さんがおいしく食べるための環境づくりに取り組むために、実行委員会「南区の食"風土"を考える会」を立ち上げました。

### ○「南区の食"風土"を考える会」の活動

南区の食"風土"を考える会では、地域全体で高齢者の食を支援するとともに、地産地消、郷土料理など、地域の食風土も視野に入れた取り組みを行っています。

#### ①お手軽メニュー集の発行

簡単手軽でおいしくバランスのとれたメニューを収載した「お手軽メニュー集」を発行しました。希望者に配布するとともに、南区役所ホームページでも紹介しています(ダウンロードも可能です)。料理を作ったことのない方も、身近な食材で簡単に調理ができますので参考にさせていただきたいです。

#### ②料理教室の開催

料理初心者の方を対象に、地域で料理教室を開催します。一度も包丁を握ったことのない方でもご安心ください。栄養士やボランティアがしっかりサポートし、みんなで楽しく料理をする教室です。



お手軽メニュー集

この他にも、高齢者の皆さんが集って食べる場所づくりなど、いろいろな活動を行っています。「南区の食"風土"を考える会」では、食を通して高齢者の健康づくりのお手伝いをさせていただきます。

「南区の食"風土"を考える会」事務局 広島市南保健センター健康長寿課  
電話 (082)250-4108





# 株式会社 ウェルウェル

株式会社ウェルウェルは、広島県株式会社の子会社として発足しました。  
「良い、健康である」という意味の「WELL」と、「泉、汲み出す」という意味の「WELL」を  
組み合わせ、健康でより良い明日のためのサービスを泉のごとく汲み出すことを象徴しています。

## <保健福祉グループ>

- 特定保健指導の実施・教材販売
- 介護予防事業の実施
- 健康教室・地域リーダー育成教室の実施
- 健康管理システムの販売
- 保健福祉医療の調査計画書策定

## <介護事業グループ>

- 福祉レンタル・販売
- 在宅介護支援住宅改修

〒733-0833  
広島市西区商工センター3-4-25  
(広島県業株株式会社内)  
TEL: (082) 277-7719  
FAX: (082) 277-7841  
E-mail: well-well@kenyaku.co.jp

## 環境と保健の未来をめざして

広島県環境保健協会は「コミュニティ(地域社会)」における公衆衛生、  
環境保全の向上」を使命に活動しています。



### 財団法人広島県環境保健協会

#### ◎地域活動支援センター

- 広島県地区衛生組織代表者会議の運営
- 地域リーダーの育成・養成  
(テーマ別・対象別研修会の実施など)
- 地域活動支援基金活用事業  
(環境啓発ポスター・標語コンクールなど)
- 環境と健康の学習ルームの運営 など

#### ◎脱温暖化センターひろしま

(広島県地球温暖化防止活動推進センター)

- 脱温暖化の啓発
- 地球温暖化防止活動推進員の養成 など

#### ◎健康科学センター

- 人間ドック
- 地域・職域・学校の健康管理
- 生活習慣病予防支援事業 など

#### ◎企画開発センター

- 新規事業の開発
- 環境コンサルタント
- 生物調査事業 など

#### ◎環境生活センター

- 環境質検査・分析
- 建設工事材料試験
- 輸入食品の検査 など

活動支援

### 市町公衆衛生推進協議会

#### ◎あらゆる主体の連携による脱温暖化のまちづくり

#### ◎生活習慣病の予防と「健康ひろしま21」に基づく健康づくり

- 新・脱煙道場
- 食のチェック事業「カルシウム編」 など

#### ◎生活空間の美観の確保と快適な環境づくり

- アドプトNETひろしま など

#### ◎環境学習・健康学習の学社融合的取り組み

#### ◎家庭ごみの減量とリユースとリサイクル

- 祭りのごみダイエツ作戦 など

#### ◎コミュニティ組織の拡充



財団法人 広島県環境保健協会

〒730-8361  
広島市中区広瀬北町9番1号  
TEL (082) 293-1511(代) FAX (082) 293-1520



## 食事は心の栄養

### 1. 食事を通して生活のリズムをつかむ

### 2. 食に自立性をもたせる

自分が食べたい量を自分で決め、先生に伝えて盛り付けてもらうようにしている

### 3. 食事マナーやしつけを身につける

### 4. 食感覚を身につける

食べ物がどのようにして採れるかを知り、自然界への関心を高めるとともに、食べの野の味や食べた感覚を認識できるようにする。

### 5. 集団生活への適応を図る

同年代の仲間と一緒に食事をする中で、「食べてみようかな」「食べたいな」という気持ちを育み、協調性や社会性も養われる。

### 6. 食べることの楽しさや喜びを知る

### 7. 子育て支援活動

幼稚園を開放して、未就園児の親子を対象に「バンビルーム」「お母さんと子どもの絵本 & 食育のひととき」を開室している。



取材協力: ほうりん東野幼稚園

## 神田山荘『楽しい食と健康づくり教室』

広島原爆被爆者療養研究センター神田山荘では、施設を利用されている方を対象として、『楽しい食と健康づくり教室』を年4回にわたって開催しています。

### 管理栄養士とレストラン料理長のコラボレーション

この教室は、管理栄養士による食に関する講演を聴いた後に、神田山荘内にあるレストラン神田山の料理長による美しく・おいしい料理を食べていただくという充実した内容で行っています。



### 旬や参加者のニーズを考えたテーマ

季節に合ったテーマや参加者が知りたいと思っている情報を盛り込んだ教室に工夫しています。レストランのメニューには旬の食材をたっぷりと取り入れて、季節感のある食事を楽しんでいただけます。

### これまでのテーマ

- ◆暑い夏への準備をしましょう！夏バテを予防する食事
- ◆食欲の秋・季節のリズムを考えた食事で肥満を予防！
- ◆骨太の秘訣！けがを予防するための食事とは！
- ◆春眠暁を覚えず！睡眠の質を良くする食事
- ◆カラフルメニューで健康長寿
- ◆メタボ対策は大丈夫？
- ◆丈夫な体づくりは元気の素
- ◆楽しく・おいしく薬膳料理







「食と健康」

## ア★ラ★カルト

西田 由香 西野 知子 石見 百江 河原 裕美  
金田 直子 細原 浩平 杉原 由佳 中村 亜紀

### Point1

#### 鉄のおはなし

牛肉や豚肉には、鉄の吸収を促す成分が含まれています。鉄には吸収されやすいヘム鉄と、吸収されにくい非ヘム鉄がありますが、表は、豚肉の調理温度と非ヘム鉄の吸収率の関係を示したものです。豚肉を高温で加熱調理すると、本来吸収されにくい非ヘム鉄の吸収率は増加するので貧血の予防と改善に有効です。

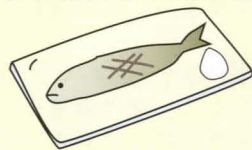
	豚肉の調理温度（℃）、30分間		
	70	95	120
加熱調理した豚肉によって増加した非ヘム鉄の吸収率（％）（基本食に比べて）	0.9	0.7	2.0

(J.Nutr,133 94-97,2003)

### Point2

#### おさかなのおはなし

魚の血合いや貝類に多く含まれるタウリンは、眼精疲労やコレステロールの代謝を改善するので、胆石や動脈硬化の予防に有効であるほか、交感神経の働きを弱めて血圧を下げる作用もあります。ビタミンCはタウリンの吸収を高めるので、カキフライにレモン、焼き魚に大根おろしは理にかなった食べ合わせです。魚の油に多いエイコサペンタエン酸（EPA）やドコサヘキサエン酸（DHA）は、血栓を防止する作用があり、虚血性心疾患や脳梗塞の予防に効果があります。



### Point3

#### 女性の大敵「しみ」のおはなし

しみの原因はアミノ酸のチロシンからつくられるメラニン色素です。チロシンは紫外線で活性化される色素細胞（皮膚）のチロキシナーゼによってメラニン色素になります。紫外線の害から身体を守る色素細胞は脳下垂体の色素細胞刺激ホルモンによって活性化されます。メラニン色素の合成を高める色素細胞刺激ホルモンは女性ホルモンの黄体ホルモン（プロゲステロン）やストレス、睡眠不足、過労、加齢によって増加します。不健康な生活によって増えるしみは性周期と密接に関係しています。黄体ホルモンの分泌が増加する黄体期（排卵→月経）と妊娠初期はメラニン色素が多くなるので、女性は男性に比べてしみができやすくなります。チロシンはタケノコ、チーズ類、豆腐や納豆の大豆製品に多く含まれます。

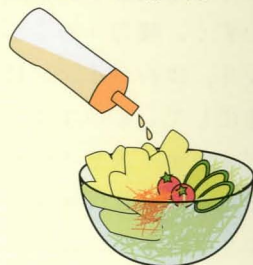




## Point 4

### 野菜の食べ方のおはなし

野菜類のビタミンCは熱に弱いので、生のサラダで食べると栄養素の損失が少しですみます。しかし、野菜を茹でるとカサが減り、軟らかくなるので、咀嚼の難しい高齢者でも食べやすくなります。例えば、両手いっぱいせん切りキャベツは、茹でると片手半分くらいになります。パサパサの生キャベツを大量に食べるより、かさを減らしてたくさん食べる方が、結果的には食物繊維などの栄養素がたくさんとれることになります。緑黄色野菜に多いβ-カロテンは、加熱したり油を使うことで吸収されやすくなります。生で食べると8%程度しか吸収されませんが、茹でると30%、炒めたり揚げたりすると60~70%まで吸収率が高まります。野菜を炒めたりドレッシングをかけたりなど、野菜と油を一緒にとる食べ方は脂溶性ビタミンの吸収に効果的です。しかし、低エネルギー食材の野菜も、揚げ物にする、ドレッシングのかけすぎで高脂肪・高エネルギー食品になってしまうので注意が必要です。



## Point 5

### カフェインのおはなし

カフェインは、コーヒーだけでなく、茶、ココア、コーラにも含まれます。嗜好品に多いカフェインは覚醒効果だけでなく、適度の興奮作用と疲労回復に効果があります。

カフェインは、利尿作用とカルシウムの尿排泄を促進します。表に示すように、カフェインの摂取で尿量は増加しますが、それ以上にカルシウムの尿排泄を増加させます。コーヒーの飲みすぎは骨の発達不良や腎臓機能が低下した中年男性においては尿路結石の原因になります。カルシウムが大切な成長期の子どもや妊婦、授乳期の母親、老人はコーヒーの飲みすぎに注意するとともに、カフェインを含む飲料を飲むときはカルシウムを少し多めに摂取するとよいでしょう。



カフェイン摂取量とカルシウムの尿排泄（ラット）

	尿量（ml/日）	カルシウムの尿排泄（mg/日）
標準食	7.6 ± 2.1	11.3 ± 1.5
低カフェイン食（0.75g/kg 体重）	9.1 ± 0.5	33.1 ± 5.3
高カフェイン食（1.50g/kg 体重）	9.6 ± 1.5	50.0 ± 8.4

Susan, J.W ら（1987）

カフェインは、グリコーゲンや脂肪の分解を促進するので、コーヒーを飲んで有酸素運動をすると、体脂肪がエネルギーとして活用されます。しかし、コーヒーに砂糖を多く加えると、インスリンの分泌によって体脂肪の動員が抑制されるので、カフェインによる体脂肪の利用効果は低減します。



# 衣による体型と健康づくり

## ○女性の体型と加齢

女性は40歳の頃から、基礎代謝の低下と女性ホルモンの減少によりウエストの体脂肪がつきやすく、腰辺りのくびれもなくなり、体のラインが目に見えて変化してしまいます。女性のボディサイズを年代別に調べてみると、30代後半から太ももよりウエストに脂肪がつきやすくなります(図1)。体重のコントロールは「食事」と「運動」のバランスが基本ですが、ただ痩せるのではなくメリハリのある美しいボディラインづくりのアイテムとして「下着」に注目してみましょう。

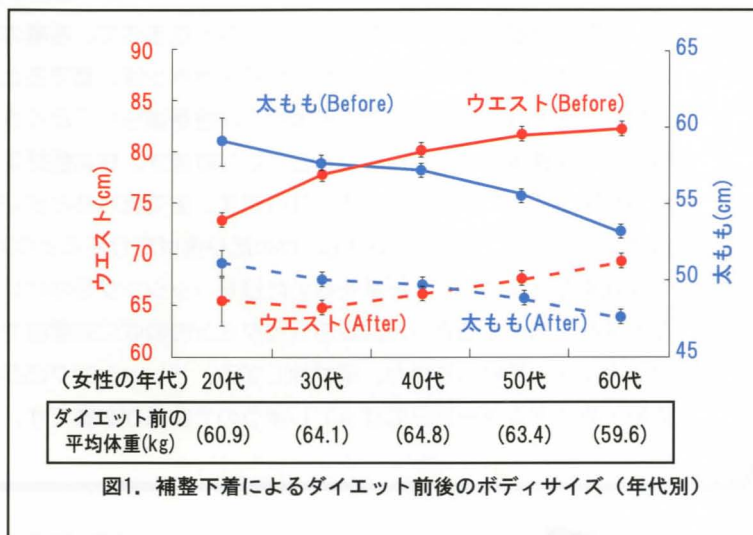


図1. 補整下着によるダイエット前後のボディサイズ(年代別)

## ○補整下着って? …締め付けるのではなく「整える」下着

補整下着は、脂肪を自然に移動させながら引き締め、下着を脱いだ状態でも理想のプロポーションに安定させるために開発されています。脂肪を「あるべきところ」に入れ込み、バスト、ウエスト、ヒップの位置を整えるために立体的なボディデザインとなっています。



## ○補整下着の効果が実験でも明らかに?!

補整下着と食事のバランスに気をつけて理想のプロポーションを実現した女性1,297人のウエストと太ももサイズの変化を図1に示しました。多くの女性が気になる部位のサイズダウンに成功しています。

これは、図2に示した呼吸商の結果からもわかるように、補整下着を着用することによって、体脂肪の燃焼を促す可能性が示唆されたこと、さらには、最近の実験動物の研究で、補整下着に体脂肪を減らす効果があることが分かってきました。高カロリーの食事や運動不足で肥満化したラットに、補整下着に似た着衣をつけて30日間観察したところ、ラットが食べたエサの量はほとんど差がないのに、ラットの体重やウエスト、内臓脂肪(腎臓などについている脂肪)へ

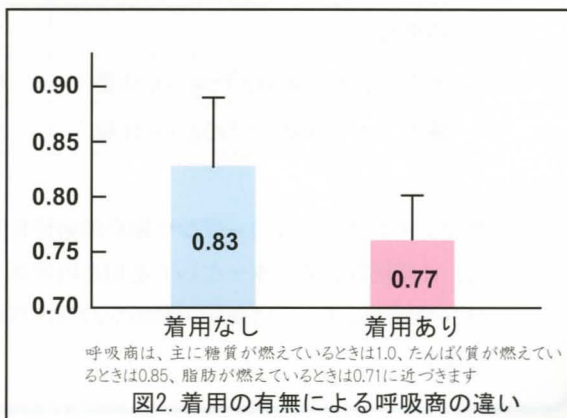


図2. 着用の有無による呼吸商の違い



△が減少しました（図3）。また、補整下着は1日6時間程度の着用でも内臓脂肪の減少と体型改善に効果がありました。内臓脂肪を減らすためには、余分な脂肪を燃えやすい形の脂肪酸として血液中に“放出”し、その脂肪酸を“完全燃焼”という2段階のプロセスが必要です。補整下着を着用すると、両方のプロセスがスムーズに働き、体脂肪が効率よく燃えると考えられています。

とはいえ、きついサイズの下着を着用すると苦しいだけではなく、圧迫によってかえって体型を崩してしまいます。デザインや見た目ではなく、適切なサイズの下着を正しく身に着けることで健康的なシルエットが実現するかもしれません。

たかが下着、されど…下着との上手な付き合い方を見直してみましょう。



研究協力：株式会社 ダイアナ  
株式会社アーベック

## <研究のあゆみ>

### 1. 補整下着による体型改善に関する研究

→着用後、血中の遊離脂肪酸が増加したことから体脂肪の動員が促進された

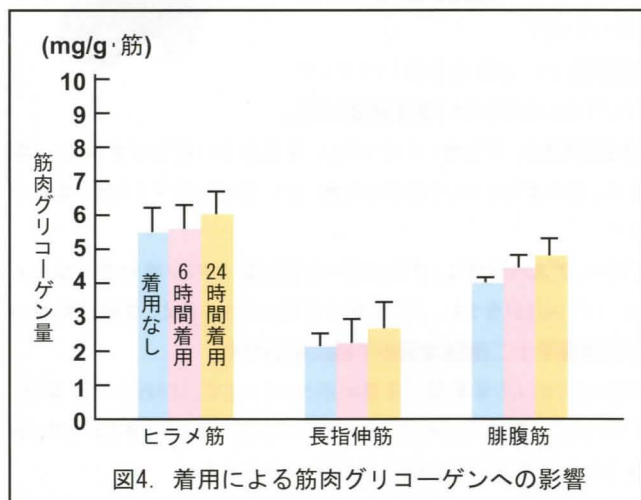
### 2. プロポーションサイエンス研究1

→模擬下着を着用した過食の肥満ラットで、内臓脂肪の減少、体重の低下、腹囲の減少が認められた

### 3. プロポーションサイエンス研究2

→模擬補整下着を着用した更年期肥満モデルラットで、内臓脂肪の減少、体重の低下、腹囲の減少が認められ、脂肪が燃焼する可能性も示唆された

→さらに、ストレスの指標となる筋肉グリコーゲンの減少は補整下着の着用によって見られなかったため、下着の着用は、からだによくないストレスではないことも認められた（図4）



▲モデル下着を着用したラット



ちょっとひといき

ひとくちコラム

## 洋菓子和菓子の話

お菓子を食べるとなんとなく幸せな気分になりますね。お菓子は脳の活力源である糖分が多く、仕事や勉強疲れに最良の友で、「差し入れ」で一番喜ばれるものです。

洋菓子は若い世代に人気があり、和菓子はご年配に好まれます。特に若い女性は、洋菓子を見るだけで、たとえお腹がいっぱいでも、「別腹」と言って、高脂肪・高砂糖の洋菓子を素早く平らげてしまいます。これは、食欲を亢進する**グレリン**というホルモンが**「別腹」を形成することが原因**です。以前、女子大生から聞いた話によりますと、ケーキバイキングでケーキ10個ぐらゐは平気で平らげてしまうそうです。

その話を聞いて、女子大生有志の8名に有名店のケーキ5個(10個の半分)をゆっくりご賞味していただき、血中の中性脂肪(標準値30~150mg/dl)を測定しました。食べる前の平均血中中性脂肪値は60mg/dl以下で、賞味後3時間で2名が300mg/dl近くまで上昇し、8名中6名は150mg/dl以上となりました。

この結果を踏まえて考えてみますと、中年で小太りの方は週1回のペースで5個のケーキバイキングを継続すれば、頑固な高脂血症になり、あるとき暴飲暴食で「ポックリ症候群」になるでしょう。



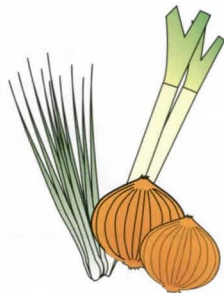
「ポックリ症候群」とは日本人をはじめとして東南アジア系人種に見られる心臓性突然死であり、働き盛りの青壮年男性に多いようです。これは、欧米人にはほとんど見られない症候群です。中壮年の日本人にとって、洋菓子の食べすぎは「ポックリ症候群」のリスクを高めます。この日本を支えておられる中壮年の皆さん、人生そんなに甘くないですね。その点、**和菓子は適度の血糖上昇によって食欲が調節され、血中中性脂肪値も余り高くなり、**「ポックリ症候群」の心配も少なくなります。これから特定健康診査・保健指導も始まります。食べ過ぎに気をつけて、やはり「揚げば尊し」の歌詞にある和菓子の(わが師の)恩を忘れてはいけません(笑)。

## どうして野菜は体にいいの？

野菜は、鮮やかな色と香り、さわやかな食感で食卓に彩りと楽しみをもたらします。水分量が多い(80~90%)ので水分補給にも適しており、ビタミンやミネラル、食物繊維も豊富で、健康に欠かせない食材です。

**たまねぎやにら、らっきょう、にんにくなどネギ類の野菜**は、硫化アリルを含んでいます。硫化アリルは、独特の刺激臭や辛味となる含硫化合物で、**殺菌作用や血行をよくする働きがあります**。また、ビタミンB1の効力を持続させ、スタミナ増強や疲労回復に効果があります。

**キャベツやだいこん、からしな、ブロッコリーなどアブラナ科の野菜**には、含硫化合物イソチオシアナートが含まれ、**発がん物質の生成を抑制します**。さらに子ども野菜の**スプラウト(発芽野菜)**には、親野菜より**抗酸化作用の強いビタミンやミネラルが豊富に含まれており**、野菜嫌いの子どもや、繊維の多い野菜が食べにくい高齢者の食材に適しています。野菜の食物繊維は保水性に富み、便の量を増やして排便を促進したり、有害な物質を吸着・排出するデトックス効果もあります。



**キャベツ、レタス、セロリー、アスパラガス、ブロッコリーなどには**、ビタミン様物質の塩化メチルメチオニンホニウム(ビタミンU)が含まれ、この物質は胃酸の分泌を抑え、胃腸の粘膜の新陳代謝を活発にして**胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防に有効です**。

最近、季節や採取時刻の違いによる栄養量の差異が示されています。ほうれんそうは栽培期間が長い旬の冬採り(60mg)が夏採り(20mg)に比べてビタミンCが3倍も多く含まれます。旬のものは新鮮で栄養価も高く、地産地消であれば、なお安心安全です。



## あとがき

小誌は「地産地食」と旬の大切さに、食材のもつ健康効果を活かしながら広島県内23市町の自慢料理が満載です。さらに県立広島大学（加藤研）安田女子大学（西田研）広島女学院大学（市川研）の院生や卒論生が健康づくり（スポーツ栄養）と生活習慣病の予防に相応しいおいしいヘルスアップ料理を考えました。今年度からスタートした特定健診・保健指導にあわせ、いつ・何を食えば良いかを念頭に、四季折々に応じたメタボ対策も盛り込みました。また、「なぜ食育が大切か」を真剣に考え、「Plan Do See」の実践が問われる行政や学校・企業での取り組みも本音で紹介しています。

食を取り巻く問題は、私たち一人ひとりが責任を持って解決していかなければなりません。まず自分に出来ることは何かを考え、そして和（環）になって実行する時です。小誌がその一助となれば幸いです。

広島女学院大学 市川知美  
比治山大学短期大学部 前田朝美

## 「広島の食“風土”を考える会」メンバー

【県立広島大学 健康科学科】 教授 加藤 秀夫（広島県食育推進会議・会長）

西野 知子（編集長）

細原 浩平	東 沖 啓子	国 信 清 香	齋藤亜衣子
杉原 由佳	船田 京子	劉 芳	相原 美穂
尾崎 美	濱崎あゆみ	水上真梨子	村上紗貴子
徳本由美			

【広島女学院大学 管理栄養学科】 講師 市川知美（編集）

金光美和	中山 恵里	浜中 香里	堀田 真令
山下和泉	山本 沙希	吉村 安貴	

【安田女子大学 管理栄養学科】 講師 西田由香（編集）

小只 麻奈	酒井 愛季	鈴木 千啓	秦 あゆみ
米田 知加	出口佳奈絵	今津 沙理	小林 裕美
白根 洋美	竹内すみき	谷 麻美	渡辺 怜奈
麻田 佳代	梅木万由佳	岡本 麻里	杉内 香予

【比治山大学短期大学部 総合生活デザイン学科】 前田朝美（編集）







## 協賛企業・団体一覧

※50音順

- 株式会社アーベック
- 株式会社ウェルウェル
- オタフクソース株式会社
- 株式会社栗本五十市商店
- JA広島中央会
- JA三次
- 株式会社ダイアナ
- ニッコーオートメーション株式会社
- 広島ガス株式会社
- 広島県環境保健協会
- 広島県国民健康保険団体連合会
- 広島信用金庫
- 広島東部青果株式会社