

令和2年度 第 4 号 7月19日「食育の日」発行

二戸食材を使った  
野菜たっぷり減塩  
レシピです！

に こ に こ  
**二戸二戸レシピ**



**健康テーマ「熱中症について」**

**今月のテーマ食材「ブルーベリー」**

毎月25日 <sup>にこしょく</sup>二戸食の日 毎月28日「いわて減塩・適塩の日」

作成：二戸市総合福祉センター 国保予防課 TEL 23-1316

二戸市のホームページにもレシピと写真を掲載しています

## 健康テーマ「熱中症について」

今年の夏はコロナ感染予防と熱中症予防の2つに対応する必要がありますので大変です。テレビやラジオでも注意喚起されていますが、マスクをしていると熱がこもり熱中症になりやすく、特に、体温調節の役割をする汗が蒸発しにくい湿度の高い日は要注意です。

### 熱中症になりやすい

乳幼児 高齢者	食事・水分 の摂取不足	睡眠不足	肥満 筋肉少ない	下痢 発熱
------------	----------------	------	-------------	----------

1日約2.5リットルの水分が汗・尿・便・呼吸で体から出ていくので、食事・飲んだ水分・体の中で作られる水分とで体の水分量を保っています。スポーツや重労働、炎天下などでは汗として出ていく分が増えるので、その分の水分量を補わなければ脱水となり熱中症になります。

熱中症を防ぐためにはバランスの良い食事・水分補給・休養が必要です。

肉や野菜の入らない冷たい麺類やアイスクリーム、砂糖入りの飲み物ばかりでは糖質のとりすぎや体の冷やしすぎで体調を崩してしまいます。「夏は汗をかいたら塩分と糖分」と言われますが、

塩分や糖分のとりすぎは高血圧や糖尿病を悪化させる場合もありますので、  
スポーツドリンク類や塩あめ、食事での塩分をとりすぎないように注意しましょう。

## 二戸の食材



## ブルーベリー

- ★ ブルーベリーの果実には、ポリフェノールの一種「アントシアニン」が含まれています。このポリフェノールは植物がもつ苦みや渋み、色素の成分で、からだのサビつきを抑え健康や美容に役立つと注目されています。  
また、ポリフェノールには、たくさんの種類がありますが、ブルーベリーに含まれている青紫色の「アントシアニン」は目の健康成分として有名で、眼精疲労や視力の低下予防に有効に働きます。  
栄養素としてはビタミンEを多く含み、血液の循環をよくしてサラサラにする働きがあり、高血圧予防や動脈硬化予防、老化の抑制に効果があると言われています。また食物繊維も豊富で便秘解消やがん予防にも期待できます。  
食べ方として、生食はもちろん料理のソースなど、幅広いメニューで活用することができます。  
現代人に不足しがちな栄養素を補うのに適した魅力いっぱいの果物です。

## 「ブルーベリーのヨーグルトゼリー」



ブルーベリーには抗酸化作用のあるアントシアニンが含まれ、ヨーグルトには、腸内環境を整える乳酸菌が含まれています。複雑な工程がなく簡単に作れるため、親子で一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

### 材料(子ども1人分)

ブルーベリー	25g
牛乳	25cc
粉ゼラチン	1.2g
砂糖	大さじ 1
レモン汁	小さじ 1/2
ヨーグルト	50g
ミント	適量

### 作り方

- ① 飾り用を少し残し、ブルーベリーを潰しておく。
- ② 耐熱容器に牛乳を入れて 600W の電子レンジで 20 秒ほど温め、ゼラチンを加えて溶かす。ゼラチンが溶けたら砂糖とレモン汁を加えて混ぜる。
- ③ ②の粗熱がとれたら、ヨーグルトと潰したブルーベリーを入れた容器に加えて混ぜ合わせる。
- ④ 器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 固まったら、残しておいたブルーベリーとミントを飾り付ける。

## 「ブルーベリー入り酢豚」



エネルギー	塩分
215kcal	0.9g

ブルーベリーのビタミンCや豚肉のビタミンB1は疲労回復効果があり、夏バテの回復になります。

### 材料(2人分)

豚スライス肉	100g	
こしょう	少々	
片栗粉	大さじ1	
ごま油	大さじ1	
玉ねぎ	80g	
パプリカ	60g	
きゅうり	40g	
椎茸	30g	
にんにく、根生姜(みじん切り)	各5g	
ブルーベリー	30g	
たかきび	大さじ1	
A	レモン汁	大さじ2
	ブルーベリージャム	大さじ2
	醤油	大さじ1

### 作り方

- ① たかきびは洗い、やわらかくゆでて水気を切っておく。
- ② Aとたかきびは混ぜておく。
- ③ 玉ねぎは1cm幅のくし切り、パプリカ、きゅうりは乱切り、椎茸は1cm幅に切る。
- ④ 豚スライス肉は3cm長さに切り、こしょうをふり、片栗粉をまぶしておく。
- ⑤ フライパンにごま油大さじ1/2を入れて火にかけ、③の肉を色よく焼き、器にとっておく。
- ⑥ 同じフライパンにごま油大さじ1/2を入れて弱火で熱し、にんにく、根生姜を炒め、玉ねぎ、パプリカ、椎茸、きゅうりを炒め、最後にブルーベリーと豚肉を加え、②の調味料を加え、照りととろみをつける。

## 「ブルーベリーといかのマリネ」



ブルーベリーとミニトマトにはコラーゲン生成に必要なビタミンCがたっぷりで美肌効果に期待できます。また、フルーツ風味のマリネはさっぱりといただけます。

エネルギー	塩分
168kcal	0.7g

### 材料(2人分)

ブルーベリー	30g	
いか	80g	
酒	大さじ1	
新玉ねぎ	100g	
きゅうり	50g	
ミニトマト	4個	
きび	大さじ1	
A	はちみつ	大さじ1
	レモン汁	大さじ2
	オリーブ油	大さじ1
	塩、こしょう	少々

### 作り方

- ① きびは洗い、やわらかくゆでて水気を切っておく。
- ② ボウルに A ときびを入れて混ぜておく。
- ③ ブルーベリーは洗ってから、②に浸けておく。
- ④ いかは短冊切りにして酒を振り、ラップをして電子レンジで3～5分加熱する。
- ⑤ 新玉ねぎは薄く切る。
- ⑥ きゅうりは千切りにする。
- ⑦ ミニトマトは半分に切る。
- ⑧ 材料を全部②に入れて和える。

## 「ブルーベリーのサラダ」



エネルギー	塩分
135kcal	0.7g

ブルーベリーに含まれるアントシアニンとにんじんに含まれるカロテンは目を元気にする働きがあります。

ごまたっぷりのドレッシングで風味豊かなサラダです。

### 材料(2人分)

ブルーベリー	40g	
にんじん	60g	
レタス	20g	
パセリ	5g	
ツナ缶(水煮)	1缶	
あわ	大さじ1	
A	練り胡麻	大さじ1
	レモン汁	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	みりん	小さじ1
すりごま	大さじ1	

### 作り方

- ① あわは洗い、やわらかくゆでて水気を切っておく。
- ② Aとあわは混ぜておく。
- ③ ブルーベリーは洗い、水気を切っておく。にんじんは千切りにする。レタスは一口大にちぎる。パセリはみじん切りにする。
- ④ ツナ缶は汁気を軽く切っておく。
- ⑤ ボウルに材料を全部入れて混ぜ、器に盛り、上にすりごまをふる。

高齢者にもおすすめ

エネルギー

塩分

171kcal

0.7g

## 「ブルーベリーみそ炒め」



料理のコメント、メモ

ブルーベリーには骨を丈夫にするマンガンが含まれ、厚揚げには骨の材料となるカルシウムが豊富に含まれていて、骨粗しょう症に効果的です。

酸味があるので、食欲がないときでもさっぱりしていて食べやすいです。

### 材料(2人分)

厚揚げ	120g
キャベツ	80g
パプリカ	20g
なす	40g
しめじ	20g
サラダ油	小さじ2
A	
みそ	小さじ2
ブルーベリー	10個
白ごま	小さじ1
レモン果汁	少々

### 作り方

- ① 厚揚げ、キャベツ、パプリカは2cm角、なすは斜め薄切りにし、しめじは石づき部分を取り、ほぐしておく。
- ② Aを混ぜ合わせておく。(ブルーベリーは半分に切って入れる。)
- ③ フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、厚揚げを両面に焦げ目がつくまで焼き、皿に取り出す。
- ④ サラダ油小さじ1で、キャベツ、パプリカ、なす、しめじをしんなりするまで炒める。
- ⑤ ④に③とAを加え、全体を混ぜ合わせる。