

令和2年度 第 6 号 9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 「 がん・食生活改善について 」

今月のテーマ食材 「 きのこ 」

毎月25日 ^{にこしょく}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「がん・食生活改善について」

9月は「がん征圧月間」「健康増進普及月間」「食生活改善普及月間」となっており、健康について見直す良いチャンスです。

がんは死亡率第1位 男性は肺がん、大腸がん、胃がんの順

女性は大腸がん、乳がん、肺がんの順に死亡率が高い

男性は全体的にはどのがんも少し減少してきていますが、女性は食道がん、膵臓がん、乳がんが増加しているので注意が必要です。

食事の洋風化に伴って肉や乳製品等の脂肪のとりかたが増え、日本人の体質にあった和食材料である穀類、魚、大豆製品、野菜、海藻、きのこ等の食べ方が少なくなってきたことや、添加物を含む加工食品の摂取が増えたこと、いろいろな生活環境の変化により、がんや糖尿病、心臓病等の生活習慣病を発症しやすくなっています。

がんや生活習慣病予防のポイント

- ・塩分・糖분을控え、いろいろな食品をバランス良く食べましょう。
- ・お酒はほどほどにしましょう。
- ・適度に運動し、適切な体重維持に努めましょう。
- ・煙草を吸わないようにし、他人の煙草の煙もできるだけ避けましょう。
- ・定期的に健康診断、がん検診、歯科検診を受けましょう。

二戸の食材

きのこ



きのこ類は「食物繊維」が豊富な食材で、お腹の調子を整えてくれるので、腸内環境の改善に効果的。食べることで肥満や便秘の予防、改善につながります。

また、毎日の食事で不足しがちなビタミンやミネラルが含まれており、特にダイエットや美肌作りに欠かせないビタミン B 群が豊富。さらに低カロリーでヘルシーなのでたくさん食べても太りにくいです。

この他、免疫機能を高める効果があり抗がん剤などの薬品に用いられることがある「βグルカン」という成分が含まれているきのこや、「ビタミン D」という腸に取り込まれたカルシウムを骨に定着させる働きがある栄養素が豊富に含まれているものもあります。

ビタミン D はカルシウムと一緒に食べることで骨粗しょう症の予防にも効果的なので、育ち盛りのお子様から、高齢者まで全ての年代の方にもオススメです。

| | |
|---------|-------|
| エネルギー | 塩分 |
| 89 kcal | 0.5 g |

「きのこのクリームスープ」



きのこに含まれるビタミンDには、牛乳に含まれるカルシウムの吸収を促進したり、骨へのカルシウム沈着を促したりする働きがあります。

また、きのこは食物繊維を多く含むため、腸内環境を整える役割もあります。

材料(子ども1人分)

| | |
|---------|----------|
| マッシュルーム | 20g |
| しめじ | 20g |
| じゃがいも | 20g |
| 玉ねぎ | 10g |
| 無塩バター | 小さじ 1/2 |
| 洋風スープの素 | 1g(1/5個) |
| お湯 | 35ml |
| 牛乳 | 70ml |

作り方

- ① マッシュルームは石づきを除き、4等分に切る。しめじは石づきを切って小房に分ける。
- ② じゃがいもは皮をむいて丸ごと水にさらしておく。玉ねぎはみじん切りにしておく。
- ③ 鍋にバターを中火で熱し、玉ねぎを炒める。しんなりしたらきのこを加えて火を通し、洋風スープの素、お湯を加える。
- ④ ひと煮たちしたらアクをとり、じゃがいもをすりおろして加え混ぜながら弱火で5分ほど煮る。
- ⑤ とろみがついたら牛乳を加え、さらにひと煮たちさせて完成。

「きのことベーコンのさっぱり炒め」



| エネルギー | 塩分 |
|---------|------|
| 116kcal | 0.8g |

三種類のきのことレモン汁を合わせたさっぱりとした炒め物です。きのこを多く使うことで、うま味や香りが増し、少ない塩分でも満足感が得られる一品になります。また、小ねぎのシャキシャキ感も良いアクセントになっています。

材料(2人分)

| | | |
|------|---------|---------|
| しいたけ | 40g | |
| エリンギ | 40g | |
| まいたけ | 40g | |
| ベーコン | 40g | |
| 小ねぎ | 10g | |
| サラダ油 | 小さじ 1/2 | |
| A | 酒 | 小さじ 1 |
| | みりん | 小さじ 1 |
| | 減塩しょうゆ | 小さじ 2 弱 |
| | ポッカレモン | 小さじ 1 |

作り方

- ① しいたけ、エリンギは石づきを取り除き、薄切りにする。まいたけは食べやすい大きさにほぐす。
- ② 小ねぎは小口切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、ベーコンを炒める。ベーコンに焼き色がついてきたら、しいたけ、エリンギ、まいたけを加えて炒める。
- ④ 調味料Aを上から順番に加え、炒め合わせる。
- ⑤ お皿に盛り、小ねぎをのせて完成。

「きのこのチーズ焼き」



きのこに含まれるビタミンDは丈夫な骨と歯を作るカルシウムの吸収を促進！

チーズにはカルシウムが豊富なので、この食べ合わせは骨そしょう症予防にも

おすすめです。

| | |
|---------|------|
| エネルギー | 塩分 |
| 129kcal | 0.7g |

材料(2人分)

| | | |
|------------|-----------|------|
| しめじ | 30g | |
| 舞茸 | 30g | |
| 椎茸 | 30g | |
| 細切りチーズ | 30g | |
| バター | 10g | |
| 青じそ(みじん切り) | 3枚 | |
| あわ | 大さじ1 | |
| A | 豆乳 | 30ml |
| | 長芋(すっておく) | 20g |
| | 薄力粉 | 10g |
| | 麺つゆ(2倍濃縮) | 小さじ1 |

作り方

- ① あわは洗い、やわらかくゆでて水気を切り、Aに混ぜておく。
- ② しめじは石づきを切り、舞茸とともに小房に分ける。
- ③ 椎茸は石づきを切り、5mm幅に切る。
- ④ ボウルにきのこ、細切りチーズ、青じそを入れ、①を加えてさっくり混ぜる。
- ⑤ フライパンにバターを熱し、スプーンでひとすくいずつ入れて平たくし、弱火で両面がきつね色になるようにじっくり焼く。

| | |
|--------|------|
| エネルギー | 塩分 |
| 39kcal | 0.7g |

「きのことオクラの梅肉あえ」



きのこやオクラに含まれる食物繊維は便秘を解消したり、腸の働きをよくします。また、梅肉の酸味でサッパリと食べられます。

材料(2人分)

| | |
|-----------|--------|
| オクラ | 30g |
| にんじん | 10g |
| しめじ | 20g |
| えのきだけ | 40g |
| きび | 大さじ1 |
| 梅干し(塩分8%) | 大1個 |
| A 醤油 | 小さじ1/2 |
| みりん | 小さじ1/2 |
| かつお節 | 小袋1/2袋 |

作り方

- ① きびは洗い、やわらかくゆでて水気を切る。梅干しは種を取って細かく切る。きびと梅干しをAと合わせておく。
- ② オクラは茹でて2~3等分に切り、冷ましておく。
- ③ しめじは石づきを取り除きほぐす。えのきだけは石づきを取り除き長さを3つに切る。にんじんは千切りにする
- ④ 耐熱用器にきのことにんじんを入れてしんなりするまでレンジにかけ、冷ましておく。
- ⑤ ボウルにオクラときのこと①を入れて和える。

「なめたけのおろし和え」



| | |
|---------|-------|
| エネルギー | 塩分 |
| 43 kcal | 0.4 g |

きのこは焼くと、香りが増すので、薄味でも美味しくいただけます。

きのこに含まれているビタミンDは脂溶性ビタミンのため、油で調理すると効率よく吸収できます。

材料(2人分)

| | |
|-------|------|
| ぶなしめじ | 40g |
| まいたけ | 20g |
| サラダ油 | 小さじ1 |
| 大根 | 100g |
| 大葉 | 1枚 |
| なめたけ | 20g |
| 酢 | 小さじ2 |
| 菊の花 | 少々 |

作り方

- ① ぶなしめじ、まいたけを小房に分ける。
- ② 大根はおろして軽く水気を切り、大葉は千切りにする。
- ③ 菊の花はサッと茹でる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、ぶなしめじ、まいたけを焼き、粗熱を取る。
- ⑤ 大根おろしとなめたけ、酢を混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤にぶなしめじ、まいたけ、大葉を加え、混ぜ合わせる。
- ⑦ ⑥の上から菊の花を散らす。