

令和2年度 第 9 号 12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「肥満予防について」

今月のテーマ食材「りんご」

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 TEL23-1316

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「肥満予防について」

12月はクリスマスや年越し等、ちょっと豪華な食事や飲酒をする機会が増えると同時に寒いことを言い訳にして身体を動かすことが減り、知らず知らずのうちに体重が増加しやすい時期です。病気の発症や重症化につながらないように気をつけましょう。

肥満による体への影響

血圧・血糖・LDL コレステロール、中性脂肪の上昇による生活習慣病の発症・悪化
心筋梗塞や脳卒中の発症

膝痛や腰痛による関節障害

痛風・脂肪肝・すい炎の発症・悪化

大腸・前立腺・乳・子宮がんの発症

$$\text{標準体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 \quad (\text{※})$$

※ 65歳以上は 22~24.9 の範囲内

毎日、朝起きて食事する前までに排尿し、体重測定しましょう。
前日より増えていたら、食事や運動量で調整してください。

二戸の食材



りんご

りんごのことわざに「1日1個のりんごは医者いらず」「りんごが赤くなると医者が青くなる」などと言われるほど体に良い果物とされています。このことわざは、栄養価が高いりんごを1日1個食べれば、病気になるはずみ、病院に行く機会もなくなるということだそうです。

りんごに含まれる代表的な栄養素 → りんごの85%は水分、15%に栄養素が含まれています。

- ① りんごにはカリウムが含まれ、余分な塩分を排出し、高血圧など生活習慣病予防に効果があります。しかし、水溶性なので、水にさらしたり、加熱すると1/3量位の量が溶けだします。カリウムを効率よく摂取するためにはそのまま食べましょう。
- ② クエン酸・リンゴ酸も含まれ疲労解消に、ペクチンは便秘解消や腸内の調子を整える、腸内で善玉菌を増やす働き、さらにコレステロールを包んで排出してくれる働きもしてくれます。
- ③ 皮付きのりんごには食物繊維が多く含まれ、腸内環境を整えてくれる働きがあります。
- ④ りんごポリフェノールは、皮の部分に多く含まれ、抗酸化作用があり、体内の活性酸素を除去して血液をサラサラにしたり、脂肪の吸収を抑制したり、肌を健康にする働きなどがあります。できれば皮ごと食べましょう。

「毎日くだもの200gグラム」を目標に、りんごなら1日半分を目安に食べましょう。

幼児食にもおすすめ

エネルギー	塩分
105kcal	0.2g

「炊飯器で作るりんごケーキ」



※ 1/8 切れが 1 人分です。

炊飯器で焼くので、型いらずで、簡単にできるおやつです。

りんごは皮にも果肉にも栄養が含まれているため、皮をむいても皮のまま食べても栄養を摂ることができます。

材料(炊飯器 1 回分)

ホットケーキミックス	150g
卵	1 個
牛乳	100ml
りんご	1/2 個
砂糖	大さじ 2
レモン汁	小さじ 1/2

作り方

- ① りんごは皮をむかずに薄切りにし、水にさらす。
- ② ①の水気を切って、砂糖を振りかけておく。
- ③ りんごから少し水気が出たらレモン汁を加え、ラップをして 600W のレンジで 2~3 分加熱する。
- ④ ホットケーキミックスに卵、牛乳を加え、よく混ぜる。
- ⑤ 炊飯器の釜の底に②のりんごを並べ、③を流し込む。
- ⑥ 炊飯器のスイッチを入れる。
- ⑦ スイッチが切れ、真ん中に竹串をさして何もつかなかったら焼き上がり。
- ⑧ 8 等分に切る。

「りんごのせしアヨーグルトケーキ」



エネルギー	塩分
192 kcal	0.1 g

オーブンを使わず、レンジで簡単に作るようにしました。また、はちみつとレモン汁を使ったコンポートにしたため、さわやかな風味となり全体的に甘さ控えめで食べやすいと思います。

材料(2人分)

りんごのコンポート

りんご	100g
はちみつ	20g
レモン汁	大さじ1

せしアヨーグルトケーキ

無糖ヨーグルト	200g
生クリーム	15g
粉ゼラチン	5g
砂糖	15g

作り方

- ① 皮つきのりんごを角切りにして、耐熱容器に材料をすべて入れ、ラップをして600wのレンジで2分加熱する。
- ② 一度取り出して混ぜ、ラップをせずに再び2分加熱し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ③ ボウルにヨーグルトと生クリーム、②のりんごを半分入れ、混ぜる。
- ④ 耐熱ボウルに水10gを入れ、ゼラチンと砂糖を加えて混ぜ、600wのレンジで30秒加熱し、よく混ぜ③に加える。
- ⑤ 器に④を流し込んで、冷蔵庫で冷やし固め、最後に残りのりんごをのせる。

エネルギー	塩分
166 kcal	0.5g

「くるみ入りんごサラダ」



りんごの皮や皮の近くには食物繊維やビタミンCなどたくさんの栄養があるので、皮ごと食べるのが理想的です。せん切りのように細かくして料理に入れると、皮の硬さが軽減され食べやすくなります。

材料(2人分)

りんご	1/4 個	
にんじん	20g	
水菜	40g	
プロセスチーズ	20g	
レーズン	10g	
くるみ	6g	
A	きび	大さじ1
	オリーブ油	小さじ2
	レモン汁	小さじ2
	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 りんごと皮をむいたにんじんは3cm長さのせん切りにする。水菜も同じくらいの長さに切る。
- ③ プロセスチーズは1cm角に切る。
- ④ レーズンは半分に切り、くるみは粗く砕いておく。
- ⑤ ①とAを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ⑥ ボウルに全ての材料と⑤のドレッシングを入れ混ぜ合わせる。

「りんご入つくね」



エネルギー	塩分
230 kcal	0.9 g

つくねにりんごの形を残して加えることで食感もよく、やさしい甘みと酸味で食欲も進みます。雑穀を入れることで冷めてもふんわりし、お弁当のおかずにもぴったりです。

材料(2人分)

りんご	80g
鶏ひき肉	130g
雑穀ミックス	大さじ1
A	
ハチミツ	小さじ1
レモン汁	小さじ1
B	
薄力粉	大さじ2
コンソメ	小さじ1/2
黒こしょう	少々
片栗粉	小さじ4
サラダ油	大さじ1/2
ポン酢	小さじ2
レタス、にんじん	各20g

作り方

- ① 雑穀ミックスは洗い、やわらかくゆでて水気を切る。
- ② りんごは洗い、水気を拭き取り、皮はむかずに半分は皮ごとすりおろし、残りの半分は粗みじん切りにする。
- ③ 耐熱容器に②のりんごとAを入れて混ぜ、ラップをかけずに電子レンジ(600W)で2分加熱し冷ましておく。
- ④ ボウルに鶏ひき肉、①、③、Bを加えて、よく混ぜ4等分にして楕円形にし、片栗粉を全体に薄くまぶす。
- ⑤ フライパンに油を入れて中火で熱し、④のつくねを入れて中まで火が通るように色よく焼く。
- ⑥ 器に千切りしたレタスとにんじんをしき、つくねを盛り、上からポン酢をかける。

高齢者にもおすすめ

エネルギー	塩分
253 kcal	1.0g

「りんごと甘酒の生姜焼き」



りんごと甘酒を使うことで自然のやさしい甘味を出すことができます。

また、甘酒には肉や魚を柔らかくする酵素が含まれているため、柔らかくて美味しい仕上がりになります。豚肉以外の食材にも活用できます。

材料(2人分)

りんご	1/2 個
生姜	10g
A { 甘酒	大さじ 2
しょうゆ	小さじ 2
豚ロース薄切り	120g
たまねぎ	1/4 個
しいたけ	2 個
キャベツ	2 枚
ミニトマト	4 個

作り方

- ① りんごは皮付きのまま半量を 3~5mm 幅の薄切りにし、残りはすりおろしておく。生姜もすりおろしておく。
- ② すりおろしたりんごと生姜、A を混ぜ合わせて調味液を作る。
- ③ 豚肉を調味液に 10 分程度漬け込む。
- ④ たまねぎ、しいたけは薄切りにする。
- ⑤ フライパンを火にかけ、④と軽く汁気をきった豚肉を入れて炒める。
- ⑥ 豚肉に火が通ったら、バットに残った調味液と薄切りにしたりんごを加えてさっと炒める。
- ⑦ 皿に盛り付け、せん切りにしたキャベツとミニトマトを添える。