

子宮頸がん啓発キャンペーン
女性のキレイと健康を考える
「未来への約束」
Promise to your future

vol.
05
2014 August



おいしく食べて、
カラダもココロも
幸せに。



暑さで食欲が落ちたり、
冷たいものに偏ったり、食事や料理が
おろそかになりがちな季節です。
体の中からキレイに、
そして健康であるために、
食生活に大切なことは？
総合カレッジSEO・瀬尾三礼先生に
アドバイスをいただきました。

旬の食材・地元の食材を
取り入れる



瀬尾 三礼 先生
総合カレッジSEO 富山校

たとえばキュウリが一年中食べられることは、今はもう当たり前です。でも本来夏野菜のキュウリには、暑さで火照った体を冷やす力があります。このように四季折々の旬の食材は、それぞれの季節に私たちの体が必要とする役割を持っています。同様に地元でとれる食材もまた、同じ風土で暮らす人の体に合っていると思います。自然の流れに逆らわないで、まずは季節の旬の食材や、地元の食材を料理に取り入れましょう。

いろいろな栄養をバランスよく

食品にはそれぞれ、いろいろな栄養素が含まれています。でもトマトが「〇〇に良い」、「納豆は〇〇に効く」などと聞くと、皆さんその食材に殺到してしまいます。バナナばかり食べたり…(笑)。トマトにも、納豆にも、もちろん魚や肉にも、それぞれに良い栄養があります。

どれかに偏るのではなく、さまざまな食材をミックスして、バランスよく栄養をとってください。

不足しがちな食材を意識する

数ある食材の中でも不足しがちなのは次の通りです。

- 緑黄色野菜 にんじん、かぼちゃ、ピーマン、小松菜など
- 海藻類 ヒジキ、ワカメ、ノリ、昆布など
- 魚 イワシ、アジ、フクラギ、サケなど

野菜はサラダで食べているという人も、にんじんやかぼちゃはとれていない場合が多いものです。しっかりと意識して、ビタミンやミネラルが豊富なこれらの食材を取り入れましょう。

できるだけ手作りを心がけて

作ることも、後片付けも、料理はそれなりに大変です。でもそんなに難しくありません。家族や自分の体を思い、手作りを心がけてください。ちよつと手抜きできる方法など取り入れて、できるだけ手作りすれば自然に添加物の少ない料理になります。何よりも手作り料理を囲むと、味や素材について会話が弾み、家族の気持ちや体調などに気づくこともあります。体も心も健やかに、人を幸せにする…そんな料理の力を生かしてもっと料理を楽しんでください。



瀬尾先生
おすすめ!

夏のキレイ応援レシピ

薬味と香辛料を取り入れて、
おいしく体を温める!



茶巾かぼちゃの
あんかけ

体を温めてくれるかぼちゃは、美肌に必要なビタミンA・E・Cもたっぷり。しょうがをプラスして、冷え対策もしっかりと。

【材料 4人分】

かぼちゃ …………… 300g	鶏ひき肉 …………… 80g
〈煮汁〉	グリンピース …… 大さじ1
出し汁 …………… カップ2	〈水溶き片栗粉〉
酒 …………… 小さじ2	水 …………… 大さじ2
みりん …………… 小さじ2	片栗粉 …………… 大さじ1
砂糖 …………… 大さじ2	
淡口しょう油 …… 大さじ3	
しょうが汁 …… 小さじ1	

【作り方】

- ① かぼちゃは種を取って、皮付きのまま一口大にする。
- ② 鍋に煮汁を入れてかぼちゃを加えて中火にかけ、柔らかくなるまで煮込む。
- ③ ②の煮汁の1/3ほどを別の鍋に移し、鶏ひき肉・グリンピースを入れて煮込み、そぼろを作る。
- ④ ③の残りの2/3の煮汁は鍋に取り、火にかけて水溶き片栗粉を入れ、あんを作る。
- ⑤ かぼちゃは、温かいうちにぬれ布巾に4等分の量を入れ、包んで半つぶしにして広げ、真ん中にくぼみを付けて鶏そぼろを入れ、茶巾型に形を整える。
- ⑥ 器に盛り、あんをかける。

鮭のアスタキサンチンは抗酸化作用で注目の成分。にんじんのカロテンには美肌効果があり、ねぎの硫化アリルはビタミンB1の吸収を促して夏バテや風邪も予防。魚は好みでアレンジOK!

【材料 4人分】

鮭(生) …………… 4切れ	〈南蛮酢〉
ねぎ …………… 1/2本	塩 …………… 小さじ1
セロリ …………… 1/4本	砂糖 …………… 大さじ1
にんじん …………… 40g	こしょう …… 少々
小麦粉 …………… 適宜	淡口しょう油 …… 大さじ1
揚げ油 …………… 適宜	酢 …………… カップ1/2
	出し汁 …… カップ1/3
	赤唐辛子 …………… 1本



鮭の
南蛮漬け

【作り方】

- ① 鮭は骨を取り除き1切れを5つくらいに切る。
- ② ねぎは3cmの長さに切って、真ん中に包丁を入れて芯をとり、7mm幅の短冊切りにし、セロリも筋を取り同じくらいに切る。
- ③ にんじんも薄い短冊切りにする。
- ④ 南蛮酢の調味料を鍋に合わせ、火にかけて沸騰したら火を止めて野菜を漬け込む。
- ⑤ 鮭に小麦粉をつけ180℃の油で揚げ、揚げたものから南蛮酢に漬け込む。
- ⑥ しばらく漬け込み器に盛り付ける。

手作り
ジンジャー

たっぷりのしょうがに、シナモンや香辛料をプラス。ひんやり爽やかなのに、体を温めてくれる効果がうれしい飲み物です。

【材料 4人分】

しょうが …………… 100g
水 …………… 200cc
グラニュー糖 …… 120g
レモン汁 …………… 小さじ2
クローブ …………… 2粒
シナモンスティック …… 1/2本
赤唐辛子 …………… 1/2本
黒粒こしょう …… 2粒
ソーダ …………… 500ml

【作り方】

- ① しょうがはスライスにする。赤唐辛子は、種を取除いておく。
- ② 鍋にソーダ以外の材料をすべて入れ、しばらく煮る。
- ③ 煮汁が半量になったら、冷やしておく。
- ④ ソーダで割り、氷と共にグラスに注ぐ。

キャンペーンの内容は専用サイトでもご覧いただけます。

北日本新聞 未来への約束

検索

<http://woman.kp-kikaku.jp>

北日本新聞ウェブ新聞webunからもアクセスできます。

〈主催〉北日本新聞社

〈後援〉富山県、富山県教育委員会、
富山県医師会、富山県産婦人科医会、
富山県小児科医会、
富山県商工会議所連合会、
認定NPO法人 オレンジティ
(女性特有のがんのセルフヘルプグループ)

協賛社



アクサ生命

redefining / standards



産科・婦人科
かんすいこうえん レディースクリニック

大王製紙株式会社

北陸銀行

富山第一ホテル

美容家電のパイオニア

YA-MAN

キレイに効くお菓子作りとプロに聞くお金の貯金術で、もっとスマートに!

「美容スウィーツレシピと
賢い女性のマナーセミナー」開催!

参加費
無料!

平成26年 9月20日(土) 14:00~16:30
会場 ● ANAクラウンプラザホテル富山 3F 鳳

第1部 スウィーツセミナー 講師 ● 清水 祥子氏〈ももほのかお菓子教室〉
第2部 マナーセミナー 講師 ● 河波 千恵子氏〈(株)知恵袋〉

申し込み ● TEL 076-423-2724(アクサ生命保険富山営業所)
募集定員 ● 50名(定員に達し次第、締め切ります)
主 催 ● アクサ生命保険株式会社 富山営業所

WEB申し込み