



材料(4人分) 1人分 167kcal/塩分 1.6g

なす	240g (長なす2個)
ピーマン	60g (2個)
赤ピーマン	60g (1/2個)
ズッキーニ	80g (1/2本)
豚ひき肉	120g
長ネギ	20g
しょうが	8g
にんにく	4g
豆板醤(トウバンジャン)	4g (辛さは、お好みで)
サラダ油	12g (大さじ1)
しょう油	16g (大さじ1弱)
赤みそ	16g (大さじ1弱)
料理酒	12g
砂糖	8g (大さじ1弱)
甜麵醬(テンメンジャン)	16g
中華だし	120ml (中華スープの素小さじ1)
片栗粉	5g (倍量の水で溶いておく)
ごま油	4g



## 作り方

1. なすは、一口大の乱切りにして、水にさらしあくぬきをしておく。ズッキーニも乱切り。ピーマンはやや小さめの乱切り。長ネギ・しょうが・にんにくは、みじん切りにしておく。
2. なすは、ざるにあげて、水けをよく切っておく。
3. フライパンに油を入れ、しょうが・にんにく・ねぎを入れて、炒め香りが出たら、ひき肉・豆板醤をいれ、ある程度火が通ったら、なす・ピーマン・ズッキーニを入れ、全体によくからませる。
4. Aの材料を混ぜ合わせておき、3に入れて煮立たせ、野菜に火が通ったら、水溶き片栗粉で、とろみをつけ、最後にごま油を回し入れる。



ご飯の上に乗せて、マーボ丼にしても。

## 簡単わかめスープと一緒に!

材料(4人分)

わかめ(もどして)	40g
長ネギ	20g
オクラ	4本
ごま	小さじ1
中華スープ	700ml
塩	スープの味で調整
こしょう	少々



## 作り方

1. わかめはもどして、食べやすい長さに切っておく。
2. 長ネギは、5cm長さに切って、千切り、オクラは、2~3mmの輪切りにしておく。
3. 鍋に中華スープの素を入れて、わかめ・オクラを入れ、ひと煮立ちしたら、塩・こしょうで味を調える。
4. スープ皿に入れ、白髪ねぎとごまを上盛り付ける。

## 【食育豆知識】

最近、中高年男性の肥満者が増えています。  
ふだんの生活で、ちょっとした注意が大事です。

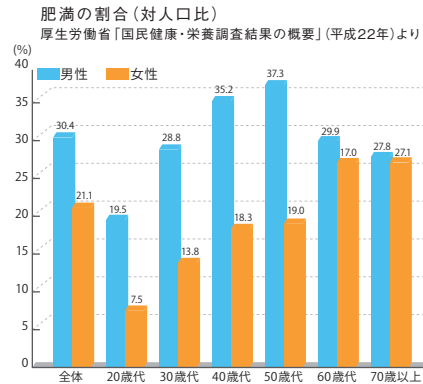
### 肥満の原因

1. 食べすぎと運動不足によるエネルギー過剰
2. 夜更かしによる就寝直前の食事
3. 朝食欠食など食事が不規則になったことによる  
間食などの食べ過ぎ
4. 精神的ストレスによる過食
5. 遺伝的因子

肥満度はBMI(Body Mass Index)を用いて判定。

$$BMI = \text{体重}[\text{kg}] / (\text{身長}[\text{m}])^2$$

18.5未満:低体重(やせ) 18.5以上25未満:普通体重 25以上:肥満



## 【食材豆知識】

### 甜麺醤(テンメンジャン)

中華料理の調味料の一種。小麦粉と塩を混ぜ、麴を加えてつくった発酵調味料。黒または赤褐色の味噌。甜麺醤とは、甘く(甜)小麦(麵)から作った味噌(醬)の意味。生でも食べられるので、そのまま料理に添えることもある。日本では、八丁味噌に糖類・胡麻油を加えて作ることが多い。加熱により、強い香りが出るので、肉や野菜の炒め物や煮物の味付けに良い。回鍋肉(ホイコーロー)、北京ダック、炸醬麵(チャーシューメン)、麻婆豆腐(マーボ豆腐)、春餅(チュンビン)などに。

### 豆板醤(トーバンジャン)

中華料理の調味料の一種。中国四川省が大産地。ソラマメにダイズ、米、大豆油、ごま油、塩、唐辛子などを加えて作る醬(ヒシオ)。本来の豆板醤はソラマメだけであるが、唐辛子を加えた辛い豆板醤を特に豆瓣辣醬(トウバンラージャン)という。現在では後者が多い。唐辛子のため辛い、加熱すると香りが加わる。四川料理では多く使われる。高温多湿な環境の中で食欲を増し、発汗作用を促し、健康を保つための食材として珍重されてきた。

### 赤味噌と白味噌

味噌の色は、大豆や麴のたんぱく質と糖分によるメイラード反応により生成し、熟成期間が長いほど色は濃くなる。赤味噌は、一年以上熟成させたものであり、塩分濃度が高い。熟成期間が長いので、色が濃い。白味噌は、塩分濃度が低く熟成期間が数ヶ月と短い。熟成期間が短いので、色が白っぽい。赤味噌はコクがあり、白味噌は甘みがある。赤味噌は、東北地域(米)・中京地域(豆)に多い。黒い八丁味噌も赤味噌に含め、その味噌汁を赤だしと呼んだりする。

### 料理酒

食塩や酢を加えてあるものを法的には「料理酒」といい(不可飲処置)、酒税法上の酒類ではなく、課税されないため安価で、酒類販売免許を持たない店でも販売することができる。不可飲処置していない酒税対象の料理酒には、調味効果を高める(照りツヤを良くする、風味を増すなど)ために、特別の醸造方法を用いて、うまみを増強しているものもある。清酒に糖類を加えたみりんには、課税される。

## 四群点数法

これを食べれば健康になれる…これを食べたら不健康になる…という食べ物はありません。大切なのは、いろいろな食べ物をバランスよく食べること。そのバランスを知るための方法が、女子栄養大学の“四群点数法”です。何をどれだけ食べたらいいのかわかることで、健康な食生活への第一歩を踏み出してください。

四群点数法では、食品のエネルギーを「80kcal=1点」という単位で表し1日20点(1600kcal)を基本点数とします。4つの食品群からバランスよく食品を選択することで栄養の心配をせずに、食品の組み合わせができ、変化のある食事を楽しむことができます。食事の量は、年齢・性・活動の程度などで増減があるので、必要な栄養素を確保するために、第1群・第2群・第3群の各食品群から3点ずつ(3・3・3=9点)を優先的に摂取し、残りは第4群の11点の摂取で調整します。

1日にこれだけ食べよう

1日 = 20点 1600kcal

