

鮭の切り身で三平汁



材料(4人分) 1人分 140kcal/ 塩分 1.7g

生鮭の切り身	200g
大根	100g
にんじん	80g
玉ねぎ	1/2 個(100g)
じゃがいも	1 個(120g)
しめじ	2/3 袋(80g)
昆布	10cm
水	800ml
酒	大さじ 2
長ネギ	1/2 本
味噌	40～50g(味噌の種類で、量を調節)

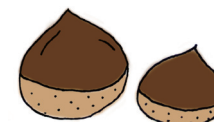
作り方

1. 生鮭は食べやすい大きさに切り、鮭の0.7%(2g位)の塩をふっておく。
2. 大根・にんじんは、皮をむいて、1cmぐらいのいちょう切りに玉ねぎは、半分に切って薄切りにする。
3. じゃがいもは、皮をむいて、一口大に切って、水につける。
4. 鍋に昆布と水 4 カップを入れ、中火にかけ、鮭・野菜を入れて煮る。沸騰直前に昆布を取り出し、あくを取りながら野菜がやわらかくなるまで煮る。
5. 仕上がり直前に味噌・酒と長ネギをいれ、ひと煮立ちさせる。

Point 塩鮭を使う場合は、塩加減を見て、みその量を決めてください。

今が旬の栗を使って栗ご飯といっしょに！

栗はビタミンCに富み、活性酸素を抑制してガンや病気を予防、疲労回復や美肌効果が期待できます。高血圧の予防・改善に働くカリウム、糖質の代謝を促進し疲労回復に役立つビタミンB1、細胞老化を防止するビタミンEが豊富です。また渋皮タンニンの抗酸化作用は細胞老化を防止します。くりご飯を作るとき、渋皮を少し残して炊くとよいでしょう。



栗ご飯 1人分 365kcal/ 塩分 0.7g

材料(4人分)

米	2 合(150g)
塩	小さじ 1/3
しょうゆ	小さじ 1
酒	大さじ 1
みりん	大さじ 1
栗	15 個ぐらい



作り方

1. 栗は皮と渋皮をむき、水につけておく。米をとぎ、ざるにあげて 30 分ほどおく。
2. 炊飯器に米・酒・みりん・塩を入れ、普段と同じ量になるように水を加え混ぜてから水気をきった栗を米の上にのせる。
3. 炊飯器に炊き込みごはんのメニュー機能があればそれを使って炊く。なければいつもの炊飯で。

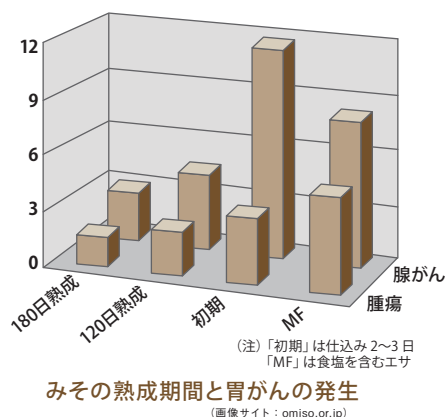
こんなにわかってきました—味噌汁の健康機能

最近、味噌汁の健康機能の研究が急速に進んでいます。

「毎日、味噌汁を飲む人では、胃がんの死亡率が低い」国立がんセンター研究所平山雄博士による調査結果です（40歳以上男女26,500人について13年間追跡）。男性では、味噌汁を飲まない人の胃がん死亡率は、毎日飲む人に比べて1.5倍も高いことがわかりました。

厚労省は「味噌汁の摂取が多いほど乳がんになりにくい」と報告しています（2003）。岩手、秋田、長野、沖縄の40～59歳の女性21,852人を対象に、味噌汁、豆腐、納豆など大豆製品の摂取量と乳がん発生率との関係を10年間追跡した調査結果です。大豆成分のイソフラボンの生理機能によるものとされています。

日本高血圧学会（2012）で、「1日3杯程度の味噌汁摂取では血圧値と関係がない」と報告されました。人間ドック受診者96人（平均年齢55歳）の調査結果です。味噌成分の血圧低下作用による、と考えられます。



鮭の切り身で三平汁—北海道の郷土料理

三平汁(さんぺいじる)は、昆布だしで、サケ(鮭)、ニシン、タラなどの塩引きをダイコン、ニンジン、ジャガイモなどと煮た塩汁です。今回は、味噌仕立てで召し上がっていただきます。

鮭—料理の種類は100種類以上も古くから、たくさんの調理法があります。鮭は実は白身魚。身の色は、抗酸化作用をもつアスタキサンチンの赤い色素です。そのパワーはビタミンEの500～1000倍ともいわれ、老化や動脈硬化、ガン、白内障などの予防が期待されます。不飽和脂肪酸や各種ビタミンやミネラルにも富んでおり、心身を健やかに保つ、栄養に富んだ魚です。

じゃがいも—ビタミンCはミカン並みミカンと同量のビタミンCをはじめ、カリウム、食物繊維などを豊富に含みます。主成分はデンプン、さつまいもより低カロリー。じゃがいものビタミンCはでんぷんに包まれているため、加熱しても壊れにくいのが特徴。ビタミンCは、皮膚や骨を丈夫にし、細胞の老化を防止、ガンや動脈硬化予防に有効に働きます。

四群点数法

1日に必要な栄養素をバランスよくとるためには、下のような食品を選びましょう。食事の量は性別や年齢、運動量など、人によって違います。下の例は成人女性（18～29歳・身体活動レベルI）を想定した基本の分量です（1日20点＝1600Kcalの例）。食品の量は熱量点数（1点＝80kcal）で示します。

♠ 第1群 3点

乳・乳製品 2点
卵 1点



日本人に不足しがちな栄養素を含むため真っ先にとりたい食品群。1日に乳・乳製品で2点、卵で1点の計3点をとります。

♥ 第2群 3点

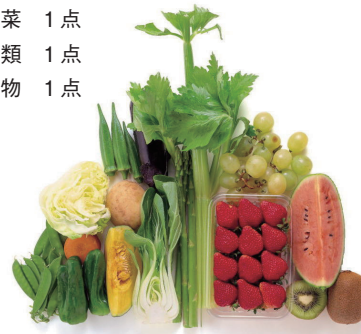
魚介・肉 2点
豆・豆製品 1点



筋肉や血液を作る良質たんぱく質の食品群。魚介・肉で2点、豆・豆製品で1点をとります。

♣ 第3群 3点

野菜 1点
芋類 1点
果物 1点



体の調子をよくする食品群。緑黄色野菜120g以上と淡色野菜（きのこ類・海藻を含む）で計350g以上を1点とし、さらに芋類で1点、果物で1点をとります。

♦ 第4群 11点

穀類 9点
油脂 1.5点
砂糖・その他 0.5点



力や体温の基になる食品群。この群だけは自分の体重などを考えて増減し、ふさわしい量をとります。