



材料(4人分) 1人分 63kcal/ 塩分 0.0g

- 梨のコンポート……………12等分したもの6個
- コンポートの漬け汁……………200ml
- クックゼラチン……………1袋(5g)

### 作り方

1. 熱湯(80度以上)100mlにゼラチンをよく溶かしておく。
2. 1にコンポートのつけ汁を入れて、よく混ぜておく。
3. 梨は、1切れを3等分にして、器に入れ、2の液を流し入れる。
4. 冷蔵庫で、冷やし固める。

\*食べる時にミントの葉など飾ると見た目にもさわやか。

## 梨のコンポート

### 材料

- 梨……………1個(正味300g)
- グラニュー糖……………60g
- 白ワイン……………100ml
- 水……………200ml
- レモン果汁……………大さじ1
- レモンの皮……………少々

お酒の飲めない方、お子様に心配な方は、ワインだけを先に火にかけてアルコール分をしっかりと飛ばすか、水だけでも。



### 作り方

1. 梨は、皮をむき12等分のくし型に切っておく。
2. 鍋にグラニュー糖・白ワイン・水を入れて、火にかけて沸騰したら、1分ほどおいてアルコール分を飛ばす。

3. 2に梨を入れて、中火で5分ほど煮たら、弱火にしてアクを取りながら、さらに5分ほど煮て、火を止める。
4. あら熱がとれたら、レモンの絞り汁とすりおろした皮を入れ、冷蔵庫で、しっかり冷やす。

## デザートだけではなく・・・梨を使って主菜料理を! 梨の豚肉巻き

材料(4人分) 1人分2個 273kcal/ 塩分 0.9g

- 豚肩ロース(薄切り)……………8枚(300g)
- 梨……………1個
- 塩……………1g
- こしょう……………少々
- オリーブ油……………小さじ1
- ソース
- トマト(完熟)……………400g
- 玉ねぎ……………150g
- にんにく……………1片
- 塩……………2g
- パセリ(生)……………大さじ1
- タイム(乾)……………小さじ1/3
- オリーブ油……………小さじ1



### 作り方

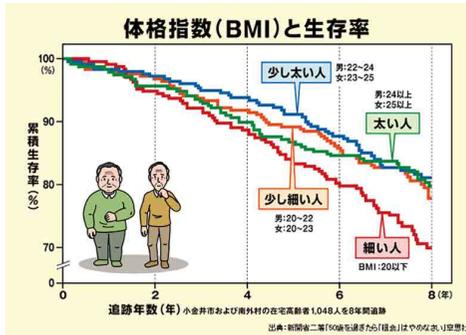
1. 豚肉の薄切りを広げ、塩・こしょうを軽くしておく。
2. 梨は、皮をむき、巻きやすい大きさ(10～12等分)に切っておく。
3. 1の豚肉に2の梨をくるくる巻いて端がはみでないようにして、包んでおく。
4. フライパンにオリーブ油をしき、1の豚肉の巻き終わりを下にして、両面こんがり焼く。途中、蓋をして、梨がしんなりするまで焼く。
5. ソースは、オリーブ油でにんにく・玉ねぎを炒め、透きとおってきたら、種を除いたトマトのざく切り・タイムを入れて、半量ぐらいいまで煮詰める。
6. 仕上げに塩を入れて、味を調整し、上からパセリをふる。

## 【食育豆知識】

### 老化を早める低栄養

お年寄りは、食が細くなりがちです。一方で、肥満しないようにと、肉などの動物性食物を控える人が増えています。しかし、食べる量が少ないうえに栄養価の高い食べ物を避けていると「低栄養」におちいってしまう恐れがあります。「低栄養」では、血管壁が弱くなったり、免疫力が衰えたり、体力が低下します。さらに、認知症にもなりやすくなるのがわかってきました。「低栄養」は老化を早めます。高齢者になっても、いろいろなものを「しっかり」食べることが大切です。

東京都健康長寿医療センターでは、BMIが20以下の「細い人」は、「太い人」「少し太い人」「少し細い人」のいずれより短命と報告しています。「低栄養」によるやせ過ぎに要注意。



出典(図): 農林水産省  
[http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna\\_navi/topics/topics5\\_02.html](http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/topics/topics5_02.html)

## 【食材豆知識】

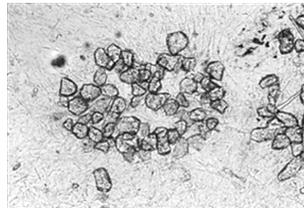
### ■コンポート

コンポート(フランス語・英語: compote)は、果物をシロップやワインで煮こんだスイーツ。果物自体の食感や風味があり、そのまま食べたり、ヨーグルト、アイスクリーム、スポンジケーキなどに添えて食べる。ジャムに加工できる果物はコンポートにも応用可能。甘くない果物を甘くして、美味しく食べる工夫でもある。果物の缶・ビン詰類も一種のコンポートといえる。

### ■ナシ

バラ科ナシ属の果実。和なし、中国なし、洋なしの3つがあり、世界中で栽培される。わが国で「梨」という場合は和なしを指す。なしの品種は、果皮の色から赤梨系と、淡黄緑色の青梨系に分けられ、多くの品種は赤

梨系である。青梨系は二十世紀など少ない。シヨ糖、果糖、ソルビトール、ブドウ糖(多い順)を含む。ビタミンをほとんど含まず、栄養価はあまり高くない。ナシのシャリシャリ感は石細胞(せきさいぼう)による。結晶化したセルロース、シリカなどが蓄積し細胞膜が石のように硬くなったもの(写真中の角張った細胞)。この石細胞は胃腸では消化されず、腸を刺激し便秘を良くする効果があるといわれている。



出典(図): 新日本通商株式会社  
[http://www.shin-nihon.com/hiroba/micro\\_world\\_kitchen.htm](http://www.shin-nihon.com/hiroba/micro_world_kitchen.htm)

## 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を知ることで、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

