

簡単、ピラフ風 洋風 鮭の炊き込みご飯



材料(4人分) 1人分 418kcal/ 塩分 0.8g

米	2.5 合
甘塩鮭	2切れ(正味120g)
シメジ	1/2 袋 (80g)
にんじん	50g
白ワイン	大さじ 1
バター	10g
塩	小さじ 1/3(2g)
しょう油	小さじ 1(6g)
こしょう	適量
水	470ml
パセリ	少々

作り方

1. 米は、洗って40分ぐらい浸水させ、水気をしっかり切っておく。
2. 鮭は、こしょうを軽く振り、ラップをして、電子レンジ 500W で、2〜3 分ぐらいかけて、骨と皮を取り除き、粗くほぐしておく。
3. シメジは、石づきを取り、小房に分け、にんじんは、粗みじんに切っておく。
4. 炊飯器に洗った米を入れ、2とシメジ・にんじん・白ワイン・水を入れ、塩・しょう油入れたら、軽く混ぜ合わせ、炊き込みごはんモードで、炊飯する。(ない場合は、普通の炊飯で)
5. 炊きあがったら、バターを入れて、10 分ほど蒸らして、よく混ぜる。
6. 器に盛ったら、パセリを散らす。

ピラフと一緒に野菜たっぷりポトフを！ ポトフ

材料(4人分) 1人分 205kcal/ 塩分 1.7g

大根	200g
玉ねぎ	120g
にんじん	100g
じゃが芋	320g(2個)
ブロッコリー	4房(80g)
ウィンナー	4本
ベーコン	40g
コンソメ	1個
水	1L
ベイリーフ	1枚
塩・こしょう	少々



作り方

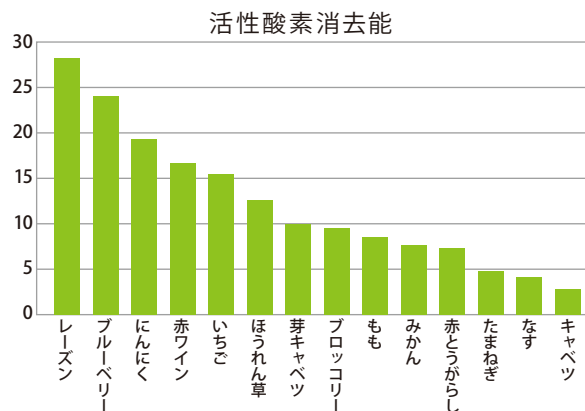
1. 大根は、1.5cm 厚さの半月切りに、にんじんは乱切り。玉ねぎは 8 等分のくし型、じゃが芋は、1 個を 4 等分にしておく。
ブロッコリーは小房に分けて、茹でておく。
2. 鍋に水を入れ、だいこん・にんじん・コンソメを入れ、火にかけ沸騰したら、ウィンナー・ベーコン・ローリエを入れ、中火にし、コトコトとアクを取りながら煮込んでおく。
3. 大根とにんじんがある程度やわらかくなったら、玉ねぎ・じゃがいもを入れて、じゃがいもが柔らかくなったら、塩・こしょうで、味を整える。(味を見て、よければ塩は、入れなくても良い)
4. 器に盛り付け、ブロッコリーを飾る。

【食育豆知識】

野菜・果物のアンチエイジング効果

活性酸素は、体内で老化やガン化の引き金を引くことがわかってきました。この活性酸素の消去に有効な野菜や果物が知られています。レーズン、ブルーベリー、にんにく、赤ワイン、ほうれん草などは強い活性酸素消去能をもっています。野菜と果物を積極的に摂取することが健康長寿には大切です。

(グラフはアメリカ農務省のデータより作成)



【食材豆知識】

■さけ(鮭)

川から海へ出て成魚となり、産卵期に再びその川に戻るという母川回帰(ぼせんかいぎ)の習性は有名だ。日本ではシロザケ、マスノサケ、ギンザケ、ベニザケほか約7種が一般的。古くから日本人の食生活を支え、その調理法、加工法はまさに多様。産地で名高い新潟県には100種を超える調理法、料理名があるという。身の色から赤身魚と思われがちだが、実は白身魚。身の色は、強力な抗酸化作用をもつアスタキサンチンの赤い色素による。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、白内障などの予防に期待がもてる。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。

さけの主な生理機能成分

IPA(EPA): 血栓防止、動脈硬化、高血圧を予防。
DHA: 脳細胞を発達・活性化し、記憶力を向上。
アスタキサンチン: 皮の部分に含まれる赤い色素成分。動脈硬化を予防。

■にんじん(人参)

細胞を傷つける活性酸素を抑制するβ-カロテンの含有量は、野菜のなかでトップ。さらにβ-カロテンより強い抗酸化力をもつα-カロテンを含むため、ダブル効果で細胞の老化を防止し、ガンや生活習慣病予防の効果が期待される。β-カロテンは体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜を正常な状態に保ち免疫力を高める働きもあるため、風邪などの病気にかかりにくくなる。カリウムも豊富で、高血圧予防にも役立つ。西洋種(右)と東洋種(左)の種類に大別されるが、日本で一般的に見られるのはオレンジ色の西洋種。

にんじんの主な生理機能成分

β-カロテン: 強い抗酸化力をもつ。
α-カロテン: β-カロテンよりも強い抗酸化力をもつ。
アントシアニン: 赤いアントシアン系色素。強い抗酸化作用でガンを予防。
テルペン: 香り成分。自律神経を調節する作用がある。



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を知ること、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

