



材料(4人分) 1人分 186kcal / 塩分 2.3g

- キャベツ(小玉) …… 1/2 個
- 玉ねぎ …… 1/2 個
- 大根 …… 280g
- にんじん …… 80g
- セロリ …… 1/4 本
- ウィンナー …… 8 本
- ローリエ …… 1 枚
- 昆布 …… 5cm角 1 枚
- コンソメ …… 2 個
- 塩 …… 少々
- こしょう …… 少々

作り方

1. 鍋に水 1000ml を入れ、昆布をつけておく。
2. キャベツと玉ねぎ(芯をつけたまま)は、4等分のくし型に切って、大根は2cm 厚さの輪切りにしておく。にんじん・セロリは、一口大の乱切りにしておく。
3. 1 の鍋に大根とにんじん・コンソメ・ローリエを入れて火にかけ、大根に竹串が刺さるようになったら、玉ねぎ・セロリ・ウィンナーを入れて、15 分ほど煮込む。
4. 3 の途中 5 分ほどしたら、キャベツを入れて、塩・こしょうで、味を調える。

ポテトサラダに^{プラス}キャベツ

材料(4人分) 1人分 101kcal / 塩分 0.7g

- じゃがいも …… 240g
- にんじん …… 60g
- キャベツ …… 60g
- 食塩 …… 2g
- マヨネーズ …… 大さじ 2
- 粒マスタード …… 8g



作り方

1. じゃがいもは 1.5cm 角、にんじんは 1cm 角に切って、柔らかくなるまで、茹でる。
2. キャベツは、大きめの千切りにして、1 の茹で汁につけて、しんなりさせ、水気を切つて、軽く塩をふっておく。
3. 1 と 2 が冷めたら、マヨネーズに粒マスタードを混ぜたものと一緒によく混ぜ合わせる。

キャベツと油揚げのみそ炒め

材料(4人分) 1人分 141kcal / 塩分 0.7g

- キャベツ …… 240g
- 油揚げ …… 60g
- にんじん …… 40g
- ぶなしめじ …… 60g
- サラダ油 …… 大さじ 1
- みそ …… 20g
- 砂糖 …… 大さじ 2
- 料理酒 …… 大さじ 1 強



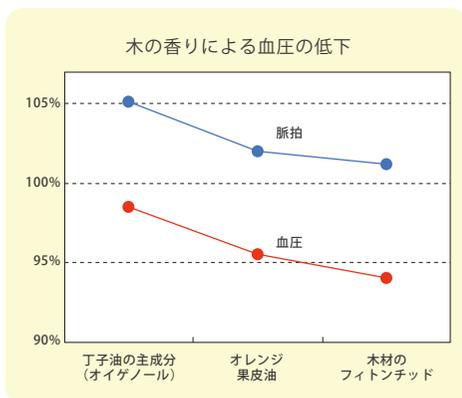
作り方

1. キャベツはざく切り、にんじんは千切り、しめじは子房に分けておく。
2. 油揚げは湯通しして、縦半分に切り、5mm 幅に切っておく。
3. フライパンに油をひき、にんじん・しめじを炒める。にんじんがしなっとしてきたら、キャベツと油揚げを入れて炒め、合わせておいた調味料をまわし入れ、味が全体になじんだら、火を止める。

【食育豆知識】 においの刺激

におい物質は四〇万種あるといわれます。においの刺激によって脳波にはっきりした変化が表れ、体調にも、影響を及ぼしていることがわかってきました。

たとえば、杉の森の中を歩くことで、指先の血流量は倍増するといわれます。杉の揮発性テルペン類の吸入による自律神経活動の調整効果と推測されます。テルペン類は葉、枝、幹の表面からたえず発散している芳香成分。これを吸入していると脳波はリラックス状態を示し、高血圧の人の血圧を正常にする、との報告もあります。いわゆるアロマセラピー（芳香療法）にも実証的根拠があります。



(出典：「森林・林業学習館」www.shinrin-ringyou.com)

【食材豆知識】

■キャベツ

アブラナ科（ダイコンの仲間）。ギリシャ・ローマ時代から消化促進作用が注目されていた。日本では明治時代に本格



的な栽培が始まり、大戦後に消費が急増。現在では全国に普及し、その収穫量はダイコンに次いで多い。キャベツから発見されたキャベジン（ビタミンU）は胃の粘膜を再生・強化し、胃炎や胃潰瘍などの予防に役立つ。ビタミンCも豊富だが、どちらも芯の部分により多く含まれる。骨を強化し、精神安定やイライラ解消に役立つカルシウムも多く含んでいる。

■セロリ

セリ科（ニンジン仲間）で、独特の強い香りと歯ごたえが特徴。アピオイルをはじめ40種類にもおよぶ香り成分には、神経を穏やかにし食欲を促す働きがあるとされる。細胞のガン化を防ぐβ-カロテン、免疫力を高めるビタミンC、疲労回復を促進するビタミンB1、粘膜組織を保護するビタミンB2や、また茎には腸内環境を整える食物繊維や骨を作るカル

シウムを含む。セロリーは安土・桃山時代の朝鮮出兵の際に大陸から伝わり、江戸後期には国内での栽培も始まったが、独特の芳香が好まれず、戦後食生活の洋風化とともに普及した。



■ローリエ（ローレル）・月桂樹

古代ギリシア・ローマ時代、栄光の象徴として戦勝者に捧げる冠に用いられていたもの。涼しげな香りで、やや苦味をとまなう。香りの主成分はシオネール。肉や魚の生臭さを消す効果に優れる。シチューやスープなどの煮込み料理では、素材の味をうまく引き出す名脇役に。ハム・ソーセージなどの加工に、香りづけとしても使われる。消化を促進する働きがあり、胃弱や消化不良の改善に役立つとされる。鎮痛・消炎作用を発揮し、リウマチや関節痛、生理痛の緩和にも使われてきた。



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

