



材料(15個分/1人3個として5人分) 1人分 158kcal/ 塩分 0g

白玉粉	50g
米粉	50g
砂糖	大さじ1
絹ごし豆腐	100g
よもぎ	20g (茹でて刻んで)
つぶあん	100g ぐらい
きな粉	10g
砂糖	10g

作り方

1. ボウルに白玉粉・米粉・砂糖を入れて、全体を均一にしたら、豆腐（水切りしない）を入れ、まとまってきたら、よもぎを入れて、よく練り合わせます。
 2. 1を棒状にして、15個に切り分け、手で丸める。
 3. 鍋にお湯を沸かし、2を茹でる。浮いてからしばらくして、中まで茹で上がったことを確認して、冷水に取る。
 4. サッと水からあげて、水気を切ったら、きな粉と砂糖を合わせたものをまぶす。
 5. お皿に4を盛り、あんを添える。
- *よもぎがない場合は、抹茶で、抹茶団子もおすすめ。

ヘルシーで、おいしいおやつ紹介！ あずきカステラ

材料(6切れ分) 1切れ 128kcal/ 塩分 0.1g

あずきの缶詰	180g
卵	2個
はちみつ	大さじ2
米粉	30g

作り方

1. 卵は、卵黄と卵白に分ける。
2. ボウルに卵白を入れて、角が立つぐらいまで泡立てたら、卵黄を入れてさらによく泡立てる。
3. ゴムべらなどにかえて、あずき・はちみつを入れ、混ぜたら、泡をつぶさないように米粉を入れて、さっくりと混ぜる。
4. パウンド型に流し込み、ラップをふんわりかけたら、電子レンジ600Wで、3分から様子を見ながら、加熱する。竹串などさしてみて、何もついてこなければ良い。
*時間をおくと、底がべたついてくるので、出来上がったら、型から取出し、網の上などにのせておく。



豆腐花

材料(6人分) 1人分 84kcal/ 塩分 0g (果物除く)

水	1カップ
粉寒天	小さじ1
砂糖	大さじ3
豆乳	2カップ
アーモンドエッセンス	少々
黒みつ	大さじ4
果物(いちご・バナナ)	適量

作り方

1. 鍋に水と粉寒天を入れて、火にかけ、煮立ったら弱火にして1分半煮て、砂糖を加えて、溶けたら、火からおろす。
2. 豆乳を人肌にあたためて、1の寒天液に加えて、混ぜたら、アーモンドエッセンスを加え、型に流し入れ、冷やし固める。
3. 果物を適当に切って、2の上のにのせ、黒みつをかける。



【食育豆知識】

ご飯食は心筋梗塞を減らす？

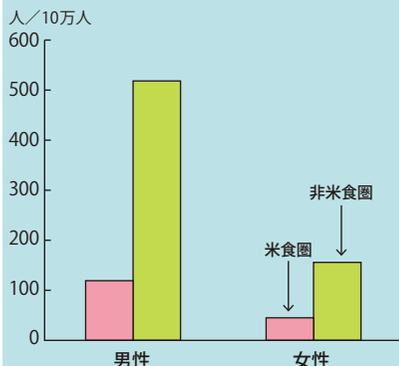
肥満、糖尿病、高血圧症、高脂血症が重なり合うと、心筋梗塞や脳梗塞等になりやすく寿命も短くなります。

国連機関 WHO の調査によれば、お米を主食としている米食文化圏（日本など）と比べて、非米食文化圏の心筋梗塞の死亡率は5倍近く高いことが分かりました。ご飯を中心の食生活が、日本人の世界一長寿と健康寿命の秘密と考えることができそうです。

しかし、最近の食生活の多様化等を背景に、肥満や高脂血症、メタボリックシンドロームの増加に伴い、心筋梗塞も増加傾向にあります。もう一度、一人一人が自分の食生活を見直し、健全な食生活を実践することが重要です。

（農水省HPより）

米食圏・非米食圏の心筋梗塞の10万人あたり志望者数（年齢調整死亡率）



資料：循環器疾患の一次予防に関するWHO国際共同研究センター「高血圧、主要循環器疾患の栄養因子—食事による予防のための国際比較研究」

【食材豆知識】

■草団子

和菓子の一種。しんこや白玉粉を練って蒸し、よもぎの若葉をゆでてすりつぶしたものや粉末にしたものを混ぜて小さく丸めた、緑色のだんご。あんやきな粉をまぶして食べることが多い。

江戸時代の頃から、柴又では「よもぎ」を使った「草だんご」が土地の農家によって作られていた。庚申信仰が庶民に広まり、帝釈天への参拝が盛んになると「草だんご」が柴又の名物として参拝客に親しまれるようになった。その後、映画の影響で「柴又と言えば草だんご」と広く知られるようになった。



<http://www.tora-san.jp>

■よもぎ

キク科の多年草（別名モチグサ）。日本全国に自生し、夏から秋にかけ、小さな花を咲かせる。春の新芽を茹で、おひたしや汁物の具、天ぷら、また草餅（蓬餅）にして食べる。香りの主成分はシネオール、β-カリオフィレン、ボルネオール、カンファーなど。若い芽や、育ち始めた若い株は、干しておいたのちに煎じて飲むと、健胃、腹痛、下痢、貧血、冷え性などに効果があるとされる。



■白玉粉（しらたまこ）

もち米を加工した粉（うるち米を加える製品もある）。もち米を粉にし、水中で沈殿させた物。寒中に、沈殿作業を繰り返し乾燥させるため、寒晒し（かんだらし）粉ともいう。

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

