

スタミナアップに！焼き野菜カレー



材料(6～8人分) 1人分 237kcal/ 塩分 2.3g

鶏肉	400g
カレーパウダー	小さじ1
塩	小さじ 1/2
こしょう	少々
冬瓜	400g(1/4 個)
玉ねぎ	1 個 (300g)
にんにく	1 片 (7g)
焼き野菜	
かぼちゃ	1/8 個 (90g)
にんじん	1/2 本 (80g)
なす	2 個 (160g)
コンソメ	1/2 個
ケチャップ	20g
サラダ油	大さじ1
カレールー	120g (量は、メーカーの表示を確認してください)
水	700ml

作り方

1. 鶏肉は一口大に切って、カレーパウダー・塩・こしょうをしておく。
2. 冬瓜は、皮をむいて種を除き、2～3cm角に、玉ねぎは、あらみじん切にしておく。
3. 焼き野菜用は、かぼちゃは1cm厚さに切って半分に、にんじんは1cmぐらいの輪切り、なすは縦に切ってさらに半分に、切っておく。

4. 鍋に、サラダ油を入れ、みじん切りにした、にんにくと玉ねぎを炒め透きとおってきたら、鶏肉を入れて、炒める。
5. 4 の鍋に水3と1/2カップとコンソメを入れて、しばらく煮込んだら、火を止めてカレールーを入れて、混ぜてときます。火をかけて中火で、6分ほどとろみがつくまで煮る。
6. 焼き野菜は量により、オーブントースター・レンジのグリル・フライパンなどで、焼く。たくさんの場合は、オープンでも。(電子レンジにかけてから、焦げ目をつけても良い)
7. カレーを盛り付け、焼き野菜をトッピングする。

冬瓜料理をもう一つ紹介！

素揚げ冬瓜のひき肉あんかけ

材料(4人分) 1人分 169kcal/ 塩分 0.7g

冬瓜	500g
ししとう	40g(8本)
揚げ油	
豚ひき肉	100g
しょうが	5g
サラダ油	大さじ1/2
だし	150ml
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
料理酒	大さじ1
しょう油	大さじ1
片栗粉	小さじ1



作り方

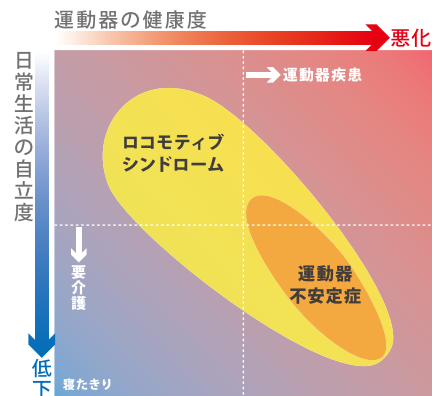
1. 冬瓜は、皮をむいて種を除き一口大の乱切りにして、ししとうはヘタを取り、縦に切り込みを入れておく。
2. 冬瓜とししとうの水分をしっかりととり、冬瓜は 170 度ぐらいの油で 5 分ほど、ししとうは 30 秒ほど揚げる。
3. フライパンに油を入れ、生姜と豚ひき肉を炒め、色が変わったら調味料を入れて、ひと煮立ちしたら、片栗粉でとろみをつける。

【食育豆知識】

栄養バランスでロコモ対策

ロコモとは「運動器の障害」により「要介護になる」リスクの高い状態になることです。バランス能力、体力、移動能力の低下、筋力低下、持久力低下、反応時間延長、運動速度の低下などです。我が国の推計患者数は4700万人(男性2100万人、女性2600万人)とされています。ロコモは、今、国民病といってよいでしょう。ロコモ予防のためには、栄養素をバランス良く摂ることが一番大切です。毎日の食事において、ご飯やパンなどの「主食」、肉・魚料理などの「主菜」、野菜や海藻などを使った「副菜」、「主食+主菜+副菜」をきちんと揃えましょう。

『ロコモティブシンドローム』と日常生活の自立、運動器の健康



ロコモティブシンドローム

運動器の機能不全による要介護状態のみならず、要介護リスクが高まった状態を広くさす

運動器不安定症

転倒リスクが高まった運動器疾患

参考：『ロコモティブ症候群』日本臨床整形外科学会
<http://www.jcoa.gr.jp/locomo/teigi.html>

【食材豆知識】

■冬瓜（とうがん）

原産はインド、東南アジア。大きいもので短径30cm、長径80cm程度に、10kgを超えるものから、2-3kgのミニサイズまで幅広い。冷暗所保管で冬まで日持ちすることから、冬瓜と呼んだ。完熟トウガンは約半年品質を保つという。重量感があり、種子が詰まり、表面がみずみずしいものが良質。95%以上が水分で100g当りは低カロリーであり、ダイエットには良い。ユウガオよりやや果肉は硬め、味はクセがなく、煮物、汁物、漬物、酢の物、和え物、あんかけ、など様々な具に用いる。料理以外でも砂糖漬けや、シロップで煮た後砂糖をからめて菓子となる。



■にんにく

昔からにんにくの薬効は、よく知られている。その根拠も科学的に解明されてきている。ビタミンB1効果を高めることにより、強壮・強精作用がある。また、消化器管系の癌（結腸癌、直腸癌）のリスクを低下させるという研究報告がある。米国立がん研究所のデザイナーフーズ計画では、にんにくは、最も癌予防効果が高い食材であると位置づけている。にんにくの食中毒菌（O157 など）に対する強い殺菌力が証明されている。生にんにくを切ると酵素アリナーゼの作用により殺菌性ガスのアリシン（にんにく独特の臭気成分）を生成する。

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

