



ホットな味噌汁で、冷え改善！

材料(4人分) 1人分 126kcal/ 塩分 1.3g

八丁味噌	20g
信州味噌	20g
豚肉(こま切れ)	50g
ごぼう	50g
大根	100g
人参	70g
さつま芋	100g
ねぎ	30g
しょうが	10g
だし汁	800ml

### 作り方

1. 大根、人参は皮をむく。5mm厚さのいちょう切りにする。
2. ごぼうは、たわしでよく洗い、5mm厚さの斜め切りにし水につける。
3. さつま芋は、良く洗い皮をつけたまま1.5cmの角切り。
4. ねぎは小口切り、しょうがは薄くスライスしておく。
5. だし汁の中にごぼう・大根・人参・しょうがをいれ、火にかけ、コトコト沸騰している火加減にしてふたをし、野菜がやわらかくなるまで20分ぐらい煮る。
6. ねぎと溶いた味噌を加え、ひと煮たちしたら、火を止める。
7. お椀に盛り、好みで七味唐辛子をふる。

## 冷えを改善ワンポイント！ — 体を温める代表的食材

### しょうが

香りや辛味に優れた薬効が。辛味成分ジンゲロンは、体を温めて血行を良くし、冷え性や冷えが原因で起きる腎盂炎・膀胱炎の改善に効果的。



### とうがらし

辛味成分カプサイシンは、新陳代謝を活発にして血流を良くし、脂肪代謝を促すホルモンの分泌を高める。ダイエット効果も期待できる。



## じゃこご飯でおにぎり

材料(4人分) 1人分 154kcal/ 塩分 1.5g

米	2合
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
塩	小さじ1/3
じゃこ	30g
大根の葉	30g
海苔	2~3枚

### 作り方

1. 米は洗って普通の水加減をし、水を大さじ1と1/2 抜き、30分ぐらい浸水する(後から加える酒としょうゆ分の水分を減らしておく)。
2. 浸水した米に酒・塩・しょうゆと細かく切った大根の葉・ちりめんじゃこを加え、普通に炊く。

**Point** 大根の葉がない場合は、小松菜などを利用しても。

## お寿司には、食中毒防止の安全ネットが張られています。

- ・日本では、どこにも鮮度の「目利き」がいます。
- ・酢飯で細菌の繁殖を抑えます。
- ・わさびには、強力な殺菌作用があります。
- ・がり(しょうが)には、殺菌作用があります。
- ・醤油にも殺菌作用があります。
- ・たっぷりの濃緑茶の渋みにも強い殺菌力が。



## 日本の和食 味噌汁とおにぎり

2012年3月、国は、ユネスコの無形文化遺産として「和食 日本人の伝統的な食文化」を、申請することに決めました。結果は、本年末の予定です。

### 八丁味噌

三河味噌や三州味噌。愛知県で作られている。米麴や麦麴を用いず大豆だけで作る豆味噌の一種。赤褐色の辛口味噌。味噌汁は色が濃い。熟成期間が長く、甘みが少なく、うまみと渋みに特徴がある。

### 海苔

日本周辺に 24~25 種を産する、いわゆる浅草海苔の仲間。独特の旨味はアミノ酸。ビタミンC・Eをはじめビタミン類を多く含み、β-カロテンを特に多く含むため、皮膚や粘膜を丈夫にして病気への抵抗力を高めるほか、ガン予防効果が期待される。発育促進に不可欠なヨウ素、胎児の正常な発育に欠かすことができない葉酸も豊富。貧血を防止する鉄分などのミネラルや食物繊維も多く、日々の健康、また生活習慣病の予防のためにも積極的に食卓に加えたい。

### ごぼう

野菜のなかでも食物繊維がとくに多い。食物繊維のイヌリンは血糖値の上昇を抑えるとともに、コレステロールを低下させる働きがある。もう一つの食物繊維リグニンには、腸内で有害物質を吸着し、排出するとともに血糖値の上昇を緩やかにする効果がある。この2つの食物繊維の働きで、動脈硬化や高脂血症、糖尿病、大腸ガンなどの生活習慣病の予防ができる。

### 大根

生の大根では消化酵素ジアスターゼが、胃腸の働きを助けて、胸やけや胃もたれを予防。生組織を傷つけると辛味成分アリルイソチオシアネートが生成、ガン予防、血栓防止作用があるとされる。煮大根のグルコシノレートは肝臓の解毒機能を強化し、発ガン物質を体外に排出する。

## 四群点数法

1日に必要な栄養素をバランスよくとるためには、下のような食品を選びましょう。食事の量は性別や年齢、運動量など、人によって違います。下の例は成人女性(18~29歳・身体活動レベルI)を想定した基本の分量です(1日20点=1600Kcalの例)。食品の量は熱量点数(1点=80kcal)で示します。

### ♠ 第1群 3点

乳・乳製品 2点  
卵 1点



日本人に不足しがちな栄養素を含むため真っ先にとりたい食品群。1日に乳・乳製品で2点、卵で1点の計3点をとります。

### ♥ 第2群 3点

魚介・肉 2点  
豆・豆製品 1点



筋肉や血液を作る良質たんぱく質の食品群。魚介・肉で2点、豆・豆製品で1点をとります。

### ♣ 第3群 3点

野菜 1点  
芋類 1点  
果物 1点



体の調子をよくする食品群。緑黄色野菜 120g以上と淡色野菜(きのこ類・海藻を含む)で計350g以上を1点とし、さらに芋類で1点、果物で1点をとります。

### ♦ 第4群 11点

穀類 9点  
油脂 1.5点  
砂糖・その他 0.5点



力や体温の基になる食品群。この群だけは自分の体重などを考えて増減し、ふさわしい量をとります。