

冬野菜たっぷりですいとん汁



材料(4人分) 1人分 289kcal / 塩分 1.9g

中力粉	160g
水	80ml ぐらい
鶏もも肉	150g
ごぼう	70g
大根	120g
にんじん	60g
まいたけ	140g (1パック)
せり	30g
だし汁	1000ml
みりん	大さじ 2
酒	大さじ 1
しょう油	大さじ 2
塩	1 ~ 2g

中力粉



作り方

1. 中力粉を入れたボウルにぬるま湯を少しずつ加え、耳たぶぐらいの硬さになるまで練る。なめらかになったら、ラップをかけて、1時間ぐらい生地をねかせる。
2. 昆布とかつおで、だしを作っておく。
3. ごぼうは斜め薄切りにしたら、水にさらしあくをとっておく。大根とにんじんはいちょう切り、まいたけは小房にわけておく。鶏肉は、ひと口大に切っておく。
4. 鍋にだしを入れて、温まったら 3 の野菜と鶏肉・調味料を入れる。(塩は味を見ながら、最後に調整してください。)
5. 野菜・肉に火が通ったら、1 の生地を手で伸ばしながら、鍋の中に落とししていく。生地の色が透明になったら、出来上がりです。
6. 上から小口切りにしたせりをかける。

中力粉が余ったら
生地がふっくらタイプのピザに！

材料(2枚分) <1枚20cmくらい> 1枚分 732kcal / 塩分 2.7g

中力粉	200g
ドライイースト	2g
オリーブ油	20ml
水	100ml
塩	小さじ 1/3
砂糖	小さじ 1/2
ピザソース	100ml
ミニトマト	10 個
ピーマン	2 個
マッシュルーム	6 個
ベーコン	30g (2枚)
ピザ用チーズ	80g



作り方

1. ボウルに中力粉とドライイーストを入れてかき混ぜ、水・砂糖・塩を加えて、さらによく混ぜ合わせる。
2. 1 にオリーブ油を加え、生地がまとまったらまな板にとり出し、ベタつきがなくなるまで、たたきながらこねる。
3. 生地が、耳たぶぐらいになって、表面がなめらかになったら、ボウルに丸めた生地を入れて、ラップをかけて40度位で40~50分発酵させる。
4. 3 の生地が倍ぐらいに膨らんだら、ガス抜きして2等分して、さらに20分ほど休ませる。
5. 綿棒で、直径20cmぐらいになるように伸ばし、ピザソースをぬったら、好みの具材をのせ、チーズを上からのせ、約200度のオーブンで10分ぐらい焼く。



【食育豆知識】

肥満は朝食欠食者に多い

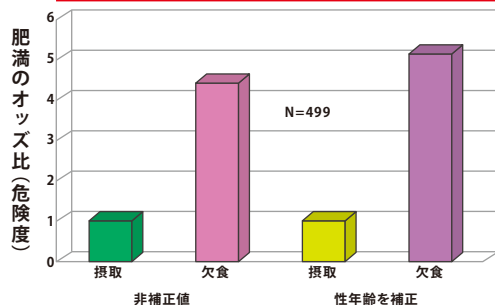
朝食欠食で、午前の活力低下だけでなく1日合計のエネルギー発生量が減り、エネルギー代謝が低下し、肥満につながります。

朝食欠食で、血糖が低下して脳に血糖を送るために筋肉を取り崩す糖新生反応が起こり、それにより筋肉減少が生じ、結果として体力の低下と安静時のエネルギー消費の低下を招き、肥満につながります。

朝食欠食後、血糖値低下で食欲が亢進し、昼食や夕食を多く摂るようになってしまいます。そのために、急激な血糖の上昇を招き、これを脂肪に変えるインスリンが過剰に分泌されて肥満が起きることになります。

朝食欠食で、脳にある時計遺伝子は飢餓状態に備えて、極力、心身の活動を避け、エネルギー消費を避けようとし、脂肪の合成を促進します。時計遺伝子のリズムの乱れは運動能力を低下させて、肥満の原因となります。

朝食欠食による肥満の頻度予測値



Ma Y. et al. Am J. Epidemiol 158:85-92(2003)

(図版：香川靖雄／女子栄養大学副学長)

【食材豆知識】

■すいとん(水団)

小麦粉生地の小さい塊を味噌汁やすまし汁で煮た日本料理。江戸時代から、庶民の味として親しまれ、多くのバリエーションがある。塩を入れ、固練りした団子を数時間寝かせたものや、水分が滴るほど柔らかいものもある。多くは、中力粉(うどん粉)を使う。

「すいとん」の呼称は全国的であるが、地方によっては「ひつつみ」「はっと」「つめり」「とつてなげ」「おだんす」の料理名で呼ばれる。

■鶏肉

鶏肉はタブーに触れることが少なく、世界中で広く利用され、ユダヤ教やイスラム教でも禁止されていない。

むね肉

柔らかく脂質は少なく、サラダなどにも利用。

もも肉

むね肉よりかたく脂質も適度にある。

ささみ

柔らかく脂質は非常に少ない。胸肉の奥にあ

り形が笹の葉に似ていることからササミと呼ばれる。

手羽(てば)

脂質もありこく味がある。

皮(かわ)

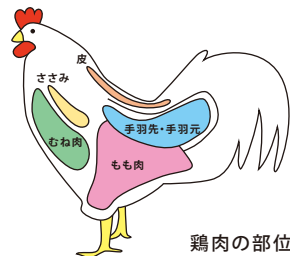
コラーゲンが豊富。約50%が脂質なので最も高カロリーな部位。

レバー

牛や豚のレバーとほとんど変わらない。ビタミンA(レチノール)は牛や豚より多い。味はクセがなく、脂質が少なくカロリーは低い。

心臓(ハツ)

脂質、ビタミン、ミネラルが豊富。



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

