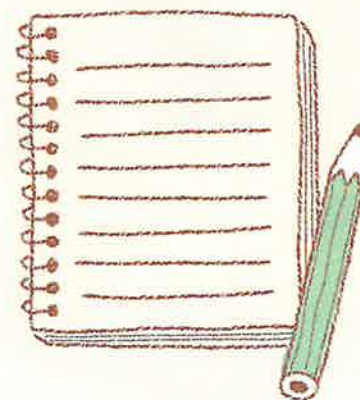




女性のための「健康づくり栄養」講座

いつまでも若々しく！
老化を防いで身体の中から健康に

自分の弱点克服レシピ



筋肉年齢を若く保つためのメニュー

鮭の南蛮漬け

作り置きもできる南蛮漬け

材料(2人分)

鮭	2 切 (150g)	
塩・胡椒	少々	
椎茸	6 個 (50g)	
蓮根	100g	
ねぎ	1 本 (50g)	
片栗粉	適宜	
菜種油	大さじ 1 (12g)	
A {	穀物酢	大さじ 2 (30g)
	醤油	小さじ 1 (6g)
	砂糖	大さじ 1 (9g)

【作り方】

- ①鮭は1切を3～4等分の食べやすい大きさに切り、塩、胡椒を振ります。生椎茸は軸をとり、半分になり、蓮根は5mm厚さの輪切り、ねぎは1cm幅の斜め切りにします。
- ②①の鮭に片栗粉をまぶし、菜種油を入れて熱したフライパンに入れて両面を焼きます。
- ③②に火が通ったら一旦取り出し、①の生椎茸、蓮根、ねぎを入れて炒めます。
- ④③に火が通ったら、②の鮭を戻し入れ、Aを入れて、サッと全体に混ぜ合わせます。
- ⑤バットに移し入れ、30分ほど漬け込みます。



●調理ポイント

加熱することで、酸味がまろやかになります。

●栄養ポイント

筋肉をしっかり鍛えるためには、タンパク質を摂ることがとても重要です。タンパク質から筋肉を作るためには、ビタミンDも必要です。鮭はタンパク質はもちろんのこと、ビタミンDも多く含んでいます。他には椎茸もビタミンDが含まれています。時間があれば、干し椎茸を使うことがおすすめ。生の椎茸よりも、多くのビタミンDが含まれています。生椎茸の場合は30分ほど日に当てるとよいでしょう。

血管年齢を若く保つためのメニュー

グリーングリーンサラダ

葉酸の多い緑色の野菜をたっぷりと



材料(2人分)

卵……………2個
アボカド ……1/2個 (50g)
ブロッコリー……1/4株 (50g)
パセリ ……大さじ1 (3g)
マヨネーズ ……大さじ1 (12g)
塩、こしょう ……少々

【作り方】

- ①卵は茹で卵にします。
- ②アボカドは皮と種を取り除き、一口大に切ります。ブロッコリーは小房に分け、塩茹でします。パセリはみじん切りにします。
- ③茹で卵を卵黄と卵白に分け、卵黄はそのまま、卵白は細かく切り、ボウルに入れます。
- ④③のボウルに②を加えてよく混ぜ、マヨネーズ、塩、こしょうで味をととのえます

●調理ポイント

アボカドは切った後すぐにマヨネーズで和えることで、変色を防ぐことができます。パセリの量はお好みによってご調整ください。

お好みで少量の醤油やオリーブ油を垂らしてもよいでしょう。

●栄養ポイント

アボカド、ブロッコリー、パセリ、卵には葉酸、鉄、亜鉛が豊富に含まれています。特に葉酸は水に溶けやすく、加熱に弱いので、生のまま食べられるアボカドやパセリは葉酸を余すことなく摂ることができます。

神経年齢を若く保つためのメニュー

フルーツルイボスティー

フルーツの香りを活かしたお茶。
ルイボスティーはノンカフェインのため、
夜に飲んでもOK。
副交感神経を優位にしてリラックス…

材料(2人分)

オレンジ …………… 1/4 個 (25g)
ブルーベリー…………… 10 粒
ミント …………… 適量
ルイボスティーパック ……… 2P
お湯 …………… 400ml

【作り方】

- ①オレンジは皮の付いたまま、薄切りにします
- ②ティーポットの中にオレンジ、ブルーベリー、ミントを入れ、ルイボスティーパックとお湯を加えます。
- ③好みの濃さまでお茶が出たら、ティーパックを取り出し、そのまま10分程おき、フルーツの香りを出します。



●調理ポイント

りんごやいちごなど季節の果物やドライフルーツでも作ることができます。すぐに飲みたい場合は、フルーツを少し潰しながら入れるとよいです。中のフルーツはそのまま食べても良いですが、冷凍してストックしておき、ジャムにして楽しむこともできます。

●栄養ポイント

就寝前に体温を上げると、寝付きが良くなると言われています。ノンカフェインで、香り高いフルーツルイボスティーは夜のリラックスタイムにおすすめのお茶です。ゆったりとした音楽を聴きながら、お茶が出る様子やフルーツのエキ스가浸出する様子をゆっくりと眺めてみるのもいいでしょう。

ホルモン年齢を若く保つためのメニュー

おからのチキングラタン

小麦粉の代わりにおからを使った
ヘルシーグラタン!



材料(4人分)

おから……………150g
鶏もも肉……………100g
たまねぎ……………1/2 個 (150g)
しめじ ……小 1/2 パック (50g)
ほうれん草…1/2 パック (100g)
オリーブ油 ……大さじ 1
豆乳 (調整) ……200ml
チキンコンソメ ……5g
塩 ……小さじ 1/2
こしょう ……少々
ピザ用チーズ ……70g
パン粉 ……大さじ 1 (3g)

【作り方】

- ①鶏もも肉は一口大に、たまねぎは薄切りに、しめじは根元を切り落とし、食べやすい大きさにほぐします。ほうれん草はさつと茹で、4cm幅に切ります。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、鶏もも肉を色が変わるまで中火で炒め、たまねぎを加えてさらに炒めます。たまねぎがしんなりしてきたらしめじを加え、油が回ったら、おからを加えてよく混ぜます。
- ③豆乳、チキンコンソメを加えて混ぜながら加熱し、とろみがついたら、ほうれん草を加え、塩、こしょうで味をととのえます。
- ④耐熱皿に移し、ピザ用チーズ、パン粉をのせて、200度に温めたオーブンで10分焼きます。

●調理ポイント

使用するコンソメによって塩分量が異なるため、味見をして足りない分を塩で補うとよいでしょう。

●栄養ポイント

大豆製品には女性ホルモンに似た働きをするイソフラボンを含んでいます。またホルモンはタンパク質でできているので、大豆や鶏肉といった消化のよいタンパク質はどの年代にもおすすめです。

骨年齢を若く保つためのメニュー

厚揚げと小松菜の生姜醤油炒め

小松菜のカルシウム、厚揚げのマグネシウム、
干し椎茸のビタミンDで、骨の健康におすすめ!

材料(2人分)

干し椎茸……………3 枚
厚揚げ……………200g
小松菜……………1/4 束 (50g)
ごま油……………大さじ 1
おろし生姜…………小さじ 2 (10g)
淡口醤油……………小さじ 2

【作り方】

- ①干し椎茸は事前に戻しておきます。
- ②厚揚げと戻した干し椎茸は一口大、小松菜は3cm幅に切ります。
- ③フライパンにごま油を中火で熱し、厚揚げを両面焼き色が付くまで焼き、干し椎茸、小松菜の順に加えて炒めます。
- ④野菜がしんなりしたら、おろし生姜と淡口醤油を合わせたものを回しかけて、サッと炒めます。



●調理ポイント

厚揚げをこんがり焼くことで香ばしい仕上がりになります。しらすや桜えびを加えるとさらに美味しく、カルシウムアップにもつながります。

●栄養ポイント

小松菜のカルシウム含有量は野菜の中でもトップクラスです。厚揚げにもカルシウムが多く、カルシウムとともに骨の形成に関わるマグネシウムも摂ることができます。さらに干し椎茸にはカルシウムの吸収を助けるビタミンDが多いため、骨の健康が気になる方におすすめです。



制作：デリカフーズグループ デザイナーフーズ株式会社

明治安田生命保険相互会社

〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1
TEL.03-3283-8111(代表)
ホームページ <https://www.meijiyasuda.co.jp/>

担当者

