

# 栄養クリニック 活動報告 2.3月

2015.2.19/20

## 食物繊維たっぷりの常備菜を作ろう



食物繊維は、普段の食生活では不足しがちの栄養素です。今回の料理教室では、1食で13.5gの食物繊維が摂れる献立を提案しました。

また、冷凍保存ができる常備菜をご紹介します（下記レシピ参考）。これさえ作っておくと、食卓にもう一品欲しい時にとっても便利です。豆腐で和えて、白和え風に。鶏ミンチと合わせてつくねに。アレンジ方法は様々です。ご家庭でも挑戦してみてください！

### 常備菜（食物繊維たっぷりおかずの素）

〈材料 5人分〉

ごぼう	300g
れんこん	370g
人参	220g
サラダ油	大さじ1強
料理酒	大さじ3
みりん	大さじ3

〈作り方〉

- ① 人参は皮を除き、約3cm長の千切りにする。
- ② ごぼうは皮をこそげ、約3cm長の千切りにして水に浸ける。
- ③ れんこんの皮をむき、約0.5cm角、約2cm長の拍子切りにして酢水につける。
- ④ ②と③をザルにあげて水気を切っておく。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、中火で①④を炒める。
- ⑥ 具材に軽く火が通ったら、料理酒とみりんを加えて水分がほぼなくなるまで炒めて、取り出す。  
※ジップロックに平に入れて、空気を押し出して冷凍保存し、常備菜に使う。

2015.2.27

## 手作りパン教室

～青汁とグリーンレーズンのテーブルロール～



大好評の手作りパン教室。今回は、粉末の青汁を生地に練りこみ、アクセントにグリーンレーズンを加えたテーブルロールに挑戦しました。サイドディッシュは、チキンのトマト煮込み。パンの緑とトマトの赤とが映える見た目も楽しんでいただけるメニューとなりました。



2015.3.3/4

## おもてなしの料理教室

～薬膳～



### 【献立】

- ・サムゲタン風キヌアのスープ煮
- ・長芋グラタン
- ・ほうれん草の胡桃・胡麻和え菜の花仕立
- ・ひの菜の浅漬け

薬膳とは「中医薬理論」に基づき、生薬と食物を配合して調理された、色、香り、味、形の完成された美味しい料理のことです。食材にはそれぞれ相性があり、それを考えるのが薬膳と言えます。今回の教室では、食材の色に着目しました。赤・緑・白・黄・茶・黒の6色を組み合わせた献立にしてみると、食材は29品目にもものぼりました。バランスの良い食事を考えると、彩りの豊かな食事になる事がわかります。

2015.3.19

## 骨粗鬆症予防のための料理教室



世間では、「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」という言葉がよく聞かれます。ロコモとは、歩行が出来ず、日常生活に何らかの障害をきたしている状態を示します。その原因の一つに挙げられるのが、骨粗鬆症です。今回の教室は、NPO 法人京滋骨を守る会と共催で、骨粗鬆症の予防に必要なカルシウム・ビタミンD,Kが摂取できるレシピをご紹介します料理教室と、骨に関する講義・骨密度測定会を合わせて実施しました。



## 骨粗鬆症を予防しよう！

「骨粗鬆症予防＝カルシウムをたくさん摂る」というイメージを持たれている方が多いかと思います。しかし、カルシウムをたくさん摂取しても、体内に吸収できなければ、骨にカルシウムを蓄えることはできません。そこで、重要なのが、カルシウムの体内への吸収を助けるビタミンDと、骨の形成や骨質の維持に必要なビタミンKです。ビタミンDは、鮭やしいたけに豊富に含まれています。ビタミンKは、納豆やかぶの葉などの緑黄色野菜に多く含まれています。

ご自身の食生活について、不安な点はありませんか？栄養クリニックでは、個別の栄養相談を随時受け付けております。お気軽にお問い合わせ下さい。