

【作り方】

- ①ゴーヤは両端を切り落とし、2cm幅の輪切りにして、種とワタをくり抜く。
- ②ボウルにひき肉、葱、しょうがのみじん切りを入れて混ぜ合わせる。
- ③ゴーヤのくり抜いた内側に片栗粉をまぶし②を詰める。
- ④フライパンに油を熱し③を並べ両面を焼く。焼き色がついたら水、しょうゆを加え、ゴーヤがやわらかくなり水分がなくなるまで煮る。

・冬瓜とえびの煮物

【材料】（2人分）

冬瓜（正味）	400g
海老	5尾
三つ葉	少々
だし汁	2カップ
塩	小さじ1/4
薄口しょうゆ	小さじ1 1/2
みりん	小さじ1 1/2
水溶き片栗粉	適量



冷やすとのど越しも良く
おいしいです。

【作り方】

- ①冬瓜は内側のわたと種を取り除き、皮をむき幅4cm長さ3cmほどの大きさに切る。
- ②鍋にだし汁と塩、薄口しょうゆ、みりんを入れて煮立て、冬瓜を入れて柔らかくなるまで15分程煮る。
- ③海老は殻、背わたを取り除き、2cmに切る。
- ④冬瓜の鍋に海老を加え海老に火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤器に盛り、三つ葉を飾る。

・蒸しなすのおかかえ

【材料】（2人分）

長なす	1本
ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
かつお節	2g
刻み葱	適量



【作り方】

- ①なすのへたを落とし、ピーラーで縞目に皮を剥き、1.5cm幅の輪切りにする。
- ②耐熱容器になすを入れふんわりとラップをして600Wで3分加熱する。
- ③水気を切ったなすにごま油を入れよく馴染ませ、醤油とかつお節を加え和える。
- ④器に盛り、刻み葱を散らす。

栄養成分値(1人分)

夕食合計：エネルギー820kcal たんぱく質36.9g 脂質26.8g 食物繊維12.9g 塩分2.6g

1日合計：エネルギー1956kcal たんぱく質92.3g 脂質47.4g 食物繊維21.7g 塩分6.1g



ひらざわ内科ハートクリニック

Hirazawa Heart clinic



キノシタレシピ



第15号

暑い夏こそ食べて元気をチャージ

～食欲と食欲不振～



食欲は、食べ物が食べなくなる生理的な欲求で、脳の視床下部にある満腹中枢と摂食中枢が互いにバランスをとりながら調節しています。摂食中枢が「脳にエネルギーが足りていない、補給せよ」と命令を出します。食事を摂り血糖値が上昇すると満腹中枢が「エネルギー量は十分。もう食べるな」の命令を出します。これが、摂食行動の原理です。一方、食欲不振は「食べ物を食べたい」という生理的な欲求が低下もしくは喪失した状態のことをいいます。食欲が出なくなる原因にはさまざまものがあります。胃腸や肝臓など消化器の病気が関係している場合、心臓病や内分泌の病気、風邪のときにも食欲不振は起こりやすくなります。また、心配ごとがあったりすると精神的な影響によって食欲不振におちいりやすくなります。そのほかにも、治療薬、タバコに含まれるニコチンの影響、疲労や睡眠不足などによっても起こる場合があります。食欲不振の状態が長く続くとからだに必要な栄養を十分に摂取することができなくなる恐れがあります。何らかの病気発症リスクにつながることもあります。長期間の食欲不振は放置せずに原因を調べて適切な治療を行いましょう。

人間にとって、「ものを食べる」という行為は、生命活動を維持するうえで欠かせない行為です。「おいしい！楽しい！」と感じることはリラックスにつながり、自律神経のバランスが整います。胃腸の働きも活発化するため、消化や吸収がスムーズに進み栄養素を効率よく取ることができそうですよ！

<朝食> ・ごはん・小松菜とハムのチーズオムレツ・豆腐ときゅうりのシャキシャキ冷汁

・ごはん



・小松菜とハムのチーズオムレツ

【材料】（2人分）

小松菜	100g
玉ねぎ	1/8個
ハム	2枚
サラダ油	小さじ1
ケチャップ	(お好みで)



【A】

卵	2個
ピザ用チーズ	30g
黒こしょう	少々

火を使わずコンテナ型耐熱保存容器
に入れレンジで調理するからラク！



【作り方】

- ①小松菜は3cm長さ、玉ねぎは薄切りにする。ハムは食べやすく切る。
- ②コンテナ型の耐熱保存容器にサラダ油と①を混ぜ入れ、ふんわりとラップをかけ電子レンジで1分30秒加熱する。
- ③②によく混ぜ合わせた【A】を加えて軽く混ぜ、ふんわりラップをかけてさらに3分加熱。
- ④食べやすい大きさに切って器に盛り、お好みでケチャップをかける。

・豆腐ときゅうりのシャキシャキ冷汁

【材料】 (2人分)

- きゅうり 1本
豆腐 1/2丁
生姜すりおろし 小さじ1/2
かつお出汁 300ml
味噌 小さじ2
すりごま 小さじ2



【作り方】

- ①きゅうりを薄切りしキッチンペーパーで水気をとる。
- ②ボウルに味噌、おろし生姜、すりごまを混ぜ合わせ、かつおだし汁を加えスープを作る。
- ③きゅうりと手で崩した豆腐を入れて混ぜたらできあがり。

栄養成分値(1人分)

朝食合計：エネルギー581kcal たんぱく質24.0g 脂質17.6g 食物繊維3.5g 塩分1.9g

<昼食> ・マグロとオクラの元気アップ丼 ・炭酸水で作るさわやかフルーツドリンク

・マグロとオクラの元気アップ丼

【材料】 (2人分)

- ごはん 360g
マグロ切り身 (切り落とし・中落ちでもOK) 200g
オクラ 8枚
大葉 4枚
刻みのり 適量
しょうゆ 小さじ3
わさび 適量



【作り方】

- ①オクラは、ゆでてガクの部分を取り除き細かく刻む
- ②マグロは食べやすい大きさに切る。大葉はせん切りにする。
- ③茶碗にご飯を盛り、マグロ、オクラ、刻みのり、大葉、わさびをのせ、食べる直前にしょうゆをかける。

暑い夏は汗をたくさんかくことで鉄分も失われやすく、貧血になりやすい季節でもあります。貧血によって食欲が落ちて夏バテ状態に…という悪循環にもなりかねないので注意が必要です。マグロの赤身は良質なたんぱく質とともに鉄分も多く含まれています。

・炭酸水で作るさわやかフルーツドリンク

【材料】 (2人分)

- パイナップル 1/4個
キウイフルーツ 1個
炭酸水(無糖) 300~400ml
お好みでシロップ又はハチミツ



【作り方】

- ①パイナップルとキウイフルーツは皮をむいてひと口大にカットする。
- ②密閉できる容器にカットしたフルーツ詰め、炭酸水で満たし冷蔵庫で冷やす。お好みでシロップやハチミツで甘さを調整する。

栄養成分値(1人分)

昼食合計：エネルギー555kcal たんぱく質31.4g 脂質3.0g 食物繊維5.3g 塩分1.6g

<夕食> ・トウモロコシと枝豆の炊き込みご飯 ・ゴーヤの肉詰め ・冬瓜とエビの煮物 ・蒸しなすのおかか和え

・トウモロコシと枝豆の炊き込みご飯

【材料】 (2人分)

- とうもろこし 1本
枝豆 正味80g
米 2合

【A】

- 酒 小さじ1
みりん 小さじ1
塩 小さじ1/4



【作り方】

- ①とうもろこしは皮とひげを除き、芯から実を包丁で外す。
- ②枝豆は茹で、さやから出しておく。
- ③米は洗って水気を切り30分程おく。
- ④炊飯器に③と【A】を入れ2合の目盛りに合わせて水を入れたら、とうもろこしを入れる。
- ⑤炊き上がったら枝豆を加えそのまま蒸らす。



・ゴーヤの肉詰め

【材料】 (2人分)

- ゴーヤ 1~2本
豚ひき肉 150g
葱のみじん切り 20g
しょうがのみじん切り 10g
片栗粉 適量
サラダ油 大さじ1
しょうゆ 小さじ1
水 100ml~150ml

