

・冬野菜のサラダ

【材料】(2人分)

春菊 1束
大根 1/3本
6Pチーズ 2個
アーモンドスライス 25g
クリーミードレッシング 大さじ2



【作り方】

- ①春菊は水洗いし4cm幅に切り、耐熱皿に入れて電子レンジ600wで2分程加熱する
変色しないよう加熱後は広げて冷やす
- ②大根は皮をむきサイコロ状に切り、耐熱皿に入れて電子レンジ600Wで5分程加熱する
冷ましておく
- ③6Pチーズ(プロセスチーズ)は1cm角に切る
- ④スライスアーモンドをフライパンに入れて中火で炒り、色づいたらキッチンペーパーに広げ冷ます
- ⑤①～③を器に盛り付け、④をかけた後にクリーミードレッシングをかけて完成

・里芋の塩麴唐揚げ

【材料】(2人分)

里芋 150g
塩麴 15g
揚げ油 適量
すりおろし生姜 10g
小麦粉 大さじ1



【作り方】

- ①里芋はきれいに洗い、真ん中あたりにぐるっと皮に切り込みを入れ、耐熱容器に入れ水を注ぐ
ラップをして600Wの電子レンジで3分30秒～4分加熱する
- ②粗熱が取れたら里芋の皮をむき、太めの拍子木切りにする。
(切り込み部分から皮をむくとむきやすい)
- ③ボウルにすりおろし生姜、塩麴を混ぜ合わせ里芋を加えて和え、小麦粉を全体にまぶし、からりと揚げる

栄養成分値(1人分)

夕食合計：エネルギー854kcal たんぱく質38.3g 脂質28.1g 食物繊維12.0g 塩分3.7g

1日合計：エネルギー2268kcal たんぱく質90.9g 脂質89.5g 食物繊維22.3g 塩分8g



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18号

寒い季節を元気に乗り切ろう！

冬になると、季節性インフルエンザや感染性胃腸炎(ノロウイルス・ロタウイルスなど)が流行します。新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行も心配されています。感染拡大を防ぐため予防対策に努めましょう。感染症を予防するには、免疫力が大切です。免疫とは私たちのからだに備わっている防御システムのことで、「抵抗力」と表現されることもあります。感染症予防のためには適度な運動や睡眠、ストレスを溜めないこと等がありますが、栄養バランスのとれた食事をすることも重要なことのひとつです。

・栄養バランスを考えた食事って...?

主食(ごはん、パン、麺)、主菜(肉、魚、卵、大豆)、副菜(野菜、海藻、きのこ)をそろえた食事をする事で、必要なエネルギー、栄養素が摂取できます。さらに、食物繊維の豊富な食材や発酵食品を積極的にとると腸内環境が整い、免疫力が高まります。

・善玉菌で免疫力アップ!

腸には500～1000種類、100兆個ほどの腸内細菌が住んでいると言われ、中でも善玉菌は消化を助けたり、ビタミンやホルモンの一部を作ったりしています。この善玉菌の働きが免疫力アップに効果的で、ヨーグルトなどの発酵食品、きのこ類、野菜類をはじめとした食物繊維などを積極的に摂るとよいと言われています。

・規則正しい生活を!

生活リズムを整え、3度の食事を規則正しくとることも大事なことです。生活様式の変化で、“朝食を欠食するようになった”“ダイエットのため極端な食事制限を始めた”など生活リズムが乱れていませんか? 欠食により栄養素が不足しやすくなり、免疫システムが機能しにくくなるとウイルスに対する抵抗力は低下します。一方、肥満などの過剰栄養も免疫力の低下を誘発します。生活のリズムを整えることも免疫力を高めるために必要です。

<朝食> ・味噌マヨドッグトースト ・野菜スープ ・高たんぱく質ヨーグルト

・味噌マヨドッグトースト

【材料】(2人分)
食パン 2枚
キャベツ 70g
ウインナーソーセージ 4本
(A)マヨネーズ 大さじ2
(A)味噌 小さじ2
こしょう 少々



【作り方】

- ①キャベツはせん切りにし、ソーセージは7～8mm幅に切る。
- ②キャベツと(A)を混ぜ合わせ、パンに塗り広げソーセージをのせオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。仕上げにコショウをふって出来上がり

・野菜スープ

【材料】 (2人分)

ブロッコリー 1/3株
トマト 1個
水 400cc
コンソメ顆粒 小さじ1
塩・こしょう 少々
おろししょうが 小さじ1/2



【作り方】

- ①ブロッコリーは小さめの小房に分ける。トマトは1.5cmの角切りにする
- ②鍋に水を入れて沸騰させ、ブロッコリー、トマトを入れて中火で4分煮る
- ③コンソメ顆粒、塩・コショウで味付けし、おろししょうがを入れて出来 上がり

・高たんぱく質ヨーグルト

高たんぱく質ヨーグルトは、通常のヨーグルトよりも水分が少なく効率よくタンパク質を摂取できます。いつもの食事にプラスするものとして1日に1個を目安に摂りましょう。



栄養成分値(1人分)

朝食合計：エネルギー518kcal たんぱく質21.5g 脂質24.0g 食物繊維6.4g 塩分2.6g

<昼食>・フライパンでできる！栄養バランス丼・甘酒スムージー

・フライパンでできる 栄養バランス丼

【材料】 (2人分)

ごはん 360g
豚肉 150g
にら 1/2束
にんじん 1/2本
玉ねぎ 1/2玉
ごま油 小さじ2
卵 2個
ごま 小さじ2
にんにくすりおろし 小さじ1
A) 焼肉のたれ 大さじ2
A) 砂糖 小さじ1
A) みそ 小さじ1/2



【作り方】

- ①豚肉、にらは3cm幅に切る。にんじんは細切り、玉ねぎは薄切りにする
- ②フライパンに、にんじん・玉ねぎ・にんにくすりおろし・水大さじ4(分量外)を入れ、中火で炒め煮にする。(約2分)水気がなくなったら、にら・ごま油を加えてさっと炒め合わせる
- ③丼にご飯を盛り、炒めた野菜をのせる
- ④フライパンは、洗わずにそのまま中火にかけて豚肉を炒める。肉の色が変わったらAを加えて味を絡め③の上に盛り、仕上げに卵黄をのせて出来上がり

・甘酒スムージー (豆乳バナナ)

【材料】 (2人分)

バナナ 1本
豆乳 300ml
甘酒 100ml

【作り方】

- ①バナナは適当な大きさに切って、豆乳と甘酒を入れてミキサーまたはブレンダーで攪拌する



伝統的な発酵飲料である甘酒には、大きく分けて「酒粕甘酒」と「米麴甘酒」の2種類があります。米麴にはアルコールが含まれていないため、米麴甘酒はすべてノンアルコールです。妊婦さんや授乳中の方、車を運転する予定がある場合は必ず米麴で造られたノンアルコール甘酒を選びましょう。市販の甘酒を購入する際には、原材料を確認しましょう

栄養成分値(1人分)

昼食合計：エネルギー896kcal たんぱく質31.1g 脂質37.4g 食物繊維3.9g 塩分1.7g

<夕食>・ごはん・鱈の野菜あんか・冬野菜のサラダ・里芋の塩麴唐揚げ

・ごはん



・鱈の野菜あんかけ

【材料】 (2人分)

鱈 2切れ
塩 少々
こしょう 少々
片栗粉 大さじ1
油 小さじ2
にんじん 30g
白菜 2枚
えのき 1/3袋弱
しめじ 30g
絹さや 10g

・野菜あんの調味料

【材料】 (2人分)

鶏ガラスープの素 小さじ2
水 100ml
しょうゆ 小さじ1
こしょう 少々
水溶性片栗粉 適量



【作り方】

- ①にんじんは、短冊切り、白菜は芯と葉先を分けて4~5cm幅に切ってから、繊維に沿って1~1.5cm幅に切っておく。えのきは3~4cmに切り、しめじは房をほぐす。絹さやはすじを取っておく
- ②鱈に塩をふり10分程おいて余分な水分と臭みをとってからキッチンペーパーで水気をふきとり、こしょうをして片栗粉をまぶす
- ③フライパンを中火にかけて油を入れ、鱈を両面焼いて火が通ったら皿に盛り付けておく
- ④野菜はにんじん、きのこ、白菜の芯を炒め、鶏ガラスープを入れ火が通った白菜の葉先、絹さやを入れ水溶性片栗粉でとろみをつける
- ⑤鱈の上に④をかけて出来上がり