

Aコチュジャン 小さじ1
A酒 小さじ1
Aにんにく(すりおろし)小さじ1/2



- 【作り方】
①ぶりはAで下味を付け30分程冷蔵庫に
②水菜は3cm長さに切る。レモンはくし形切りにする。
③①に片栗粉をまぶして揚げる。
④器に水菜を敷いて③を盛りレモンを添える
・福井の郷土料理 きゅうりと角麩の辛子酢味噌和え

【材料】(作り置き3~4人分)

地がらし 6g
角麩 4~5枚
きゅうり 2本
A味噌 小さじ2
A砂糖 大さじ2
A米酢 大さじ2



- 【作り方】
①地がらしを熱湯で練りキッチンペーパーをかけて寝かせておく(地がらしが手に入らない場合は普通のからし代用OK)
②角麩を水に浸し戻し水気を絞り4~6等分に切る
③麩を戻している間にきゅうりをスライサーで薄切りして塩をなじませ水が出たら絞っておく
④Aを混ぜ酢味噌を作る
⑤ボウルに①~④を入れ混ぜ合わせ完成

・れんこんとスナップえんどうのシャキシャキ和え

【材料】(2人分)

れんこん 100g
スナップえんどう 1パック

- 【作り方】
①れんこんは皮をむき薄い半月切りにし、スナップえんどうはすじをとる
②たっぷりの湯を沸かし、れんこんとスナップえんどうをゆでる
③スナップえんどうを半分に切る
④れんこんとスナップエンドウをまぜてできあがり
お好みでごまをかける



栄養成分値(1人分)
夕食合計: エネルギー811kcal たんぱく質33.4g 脂質28.6g 食物繊維4.3g 塩分2.0g

1日合計: エネルギー2150kcal たんぱく質87.5g 脂質67.4g 食物繊維21.9g 塩分6.3g



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32号

栄養の基礎知識 食事誘発性熱産生について



ヒトが消費するエネルギーは大きく分けて3つ「基礎代謝」「生活活動代謝」「食事誘発性熱産生」です。

基礎代謝: 寝ている消費する生命維持のためのエネルギー

生活活動代謝: 仕事やスポーツなどで活動して消費するエネルギー

食事誘発性熱産生: 食事をするとき消費するエネルギー

食事をした後、からだがかぼかぼかと温かくなってきたなと感じたことはありませんか?これは「食事誘発性熱産生」の影響です。私たちは食べたものを消化する際にもエネルギーを使用し、食事をした後安静にしているでも代謝量が増加し体の熱となって消費されています。この代謝の増加のことを食事誘発性熱産生といいます。消費エネルギーを増やすのに一番効果的なのは、運動により筋肉をつけて基礎代謝を上げることですが食事誘発性熱産生を高めることでも消費エネルギーを増やすことは可能です。

食事誘発性熱産生を増やすには・・・

- ①朝食をとる・・・朝食の食事誘発性熱産生量は夕食を摂った場合より約2倍多いという研究結果があります。朝食を摂り朝から体温を上げ1日の代謝を上げていきましょう
- ②よく咀嚼する・・・よく噛むことで交感神経が刺激され食事誘発性熱産生量が増えるといわれています
- ③食事バランスを整える・・・糖質や脂質ばかりに偏ると食事誘発性熱産生量が低くなり、食べたものを消費しにくくなります。糖質や脂質の摂り過ぎに注意し適正なたんぱく質を摂取して食事誘発性熱産生を増やしましょう
- ④温かいもの・・・からだが温まり、血行が良くなることで代謝が上がります。
- ⑤カフェイン・・・食事誘発性熱産生量を高める効果があります。緑茶やコーヒー、紅茶などに多く含まれます。ただしカフェインを摂りすぎると利尿効果で尿として排出されてしまうので摂取しすぎには注意が必要です。
冬から春にかけての季節、風邪の予防や花粉症対策など免疫機能を良い状態に保つためにも代謝を高めて過ごしましょう

<朝食> ・ごはん ・温まる簡単スープ ・かぼちゃと枝豆のごまあえ ・フルーツ

・ごはん

・温まる簡単スープ

【材料】(2人分)

豚肉 100g
かまぼこ 4枚(薄切り)
もやし 1/2袋
ホールコーン100g
A水 100ml
A無調整豆乳 200ml



Aめんつゆ 大さじ1
 黒こしょう 少々
 サラダ油 小さじ1

【作り方】

- ①もやしは水洗いしてザルで水気を切る。
- ②鍋にサラダ油を入れ豚肉を炒める。肉の色が変わったら、かまぼこ、もやし、水気を切ったホールコーンをさっと炒め合わせる。
- ③Aを入れてひと煮たちして器に盛る。お好みで黒こしょうをふる



・かぼちゃと枝豆のごまあえ

材料【2人分】

かぼちゃ 150g
 冷凍むき枝豆 50g
 水戻しひじき 50g
 A白すりごま 大さじ1
 Aしょうゆ 小さじ2
 A砂糖 小さじ1



【作り方】

- ①かぼちゃは2~3cm角に切る。耐熱皿にのせて水（大さじ1）をふり、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで約2分やわらかくなるまで加熱する
- ②冷凍むき枝豆はさっとゆでて解凍する
- ③ボウルにAを入れて混ぜ①、②、ひじきを加えて和える

・バナナとキウイフルーツ

【材料】

バナナ1本
 キウイフルーツ2個

キウイフルーツはビタミンCが多いので風邪予防に効果的です



栄養成分値(1人分)

朝食合計：エネルギー779kcal たんぱく質31.7g 脂質13.7g 食物繊維11.7g 塩分2.5g

<昼食> ・舞茸とバルサミコのブルスケッタ・スペイン風オムレツ・カフェラテ

・舞茸とバルサミコのブルスケッタ

【材料】 (2人分)

フランスパン 8切れ
 まいたけ 大1パック
 にんにく 1/2かけ
 バルサミコ酢 大さじ1/2
 オリーブオイル 大さじ1
 塩こしょう 少々
 パセリ 適量

【作り方】

- ①にんにくはみじん切りにする
- ②まいたけは小房に分ける。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、にんにくを入れて弱火でじっくり



香りが出るまで加熱する。

- ④まいたけを加えて中火で炒め、しんなりしたらバルサミコ酢を加えて混ぜ、塩こしょうをふって炒め合わせる。
- ⑤フランスパンはトースターで表面がこんがりするまで焼き、炒めたまいたけを等分にのせパセリをちらす

・スペイン風オムレツ

【材料】 (2人分)

ブロッコリー 50g
 ジャがいも 1個
 にんじん 30g
 水 大さじ1~2
 卵 2個
 牛乳 50ml
 マヨネーズ 小さじ2
 塩・こしょう 少々

【作り方】

- ①ブロッコリーは洗って小房に切る。ジャがいもは皮をむき縦4等分にしくから薄く切る。にんじんは皮をむき薄く切る
- ②耐熱容器に①を入れ、水を入れてラップをかけ、600wの電子レンジで3分加熱する
- ③別のボウルに卵・牛乳・マヨネーズ・塩・胡椒を入れて混ぜる
- ④②に卵液を流し込み混ぜ合わせラップをして600wの電子レンジで2分半を目安に加熱する
- ⑤卵が固まってない場合は追加で加熱し全体が固まったらできあがり。お好みでケチャップをかける



まいたけに含まれる不溶性食物繊維「β-グルカン」には、免疫力を活性化させる効果があり、風邪などの感染症に対する免疫作用の強化が期待できます



・カフェラテ

【材料】 (2人分)

コーヒー
 牛乳400ml



鶏卵にはビタミンA、ブロッコリーにはビタミンEが含まれています。ジャがいもに含まれるビタミンCはデンプンに包まれているため、加熱によって壊されにくいという特徴があります。免疫力アップに効果的なビタミンA・C・Eが摂れる野菜を使った簡単で見た目も綺麗なオムレツです

栄養成分値(1人分)

昼食合計：エネルギー560kcal たんぱく質22.4g 脂質25.1g 食物繊維5.9g 塩分1.8g

<夕食> ・ごはん・ぶりの竜田揚げ・福井の郷土料理 きゅうりと角麩の辛子酢味噌和え・れんこんとスナップえんどうのシャキシャキ和え

・ごはん

・ぶりの竜田揚げ

【材料】 (2人分)

ぶり 200g
 水菜 40g
 レモン 1/10個
 片栗粉 大さじ2
 揚げ油 適量
 A醤油 小さじ1

