

はじめよう！ つづけてよう！

食健康

応援レシピ

vol. 13

管理栄養士・料理家

新谷 友里江 先生

にいや ゆりえ

料理家のアシスタントを経て独立後、料理雑誌やファッション誌、テレビ、WEBなどでメニュー提案、スタイリングを行う。近著「即やせ！オートミール神レシピ（ナツメ社）」「楽するスープ&みそ汁（ナツメ社）」など。

今月のテーマ
朝食をしっかりと食べて
新生活をスタート！忙しい朝にぴったり！
作り置きしたマリネで栄養素をプラス

ハムときのこの和風マリネ

1人分 | カロリー142kcal | 塩分1.7g | 脂質8.2g

材料(2人分)

ハム	3枚	しょうが(すりおろす)	1かけ
しめじ	1袋	ごま油	大さじ1
エリンギ	1パック	しょうゆ	大さじ1
えのきだけ	1袋	酢	大さじ1

保存の目安 冷蔵庫で3～4日

作り方 電子レンジは600Wを使用しています。

- ①ハムは半分に切って端から1cm幅に切る。しめじは小房に分ける。エリンギは長さを半分に切り、縦4～6等分に切る。えのきだけは長さを半分に切ってほぐす。
- ②耐熱ボウルにしめじ・エリンギ・えのきだけを入れてふんわりとラップをし、電子レンジで約3分加熱する。粗熱がとれたらキッチンペーパーで水気をふき取り、ハムとAを加えてあえる。

朝食をしっかりと食べて脳と体を目覚めさせる！

新生活の始まる4月は、環境が変わって慣れない毎日に気持ちも食生活も乱れがちになってしまいます。ついつい忙しくて、朝食を抜いてしまう人もいるかもしれません。

しかし、朝食を抜くと脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力が低下して勉強や仕事がかたがたという悪循環に陥ってしまいます。そして、おなかのすいた状態で昼食を食べることになるので、血糖値が急激に上がって肥満や生活習慣病につながる危険性もあります。

朝食をしっかりと食べることによって、体温が上がって体内のリズムが整い、脳と体をしっかりと目覚めさせることができます。脳のエネルギー源はブドウ糖なので、糖質やたんぱく

質をきちんととることで、午前中の勉強や仕事の効率がぐんとアップするのです。

さらに、朝食に食物繊維を取り入れると、食べ物の消化吸収が緩やかになって食後血糖値の上昇を抑える効果も期待できることが分かっています。

毎朝たくさんのおかずを作るのは大変なので、きのこや海藻、野菜などの食物繊維が豊富な食材で作ったマリネなどを作り置きしておくと、手軽に1品追加できて便利です。

食物繊維が豊富な朝食をしっかりと食べて、新生活をスタートさせましょう。

食物繊維が
とれるCO-OP
押麦
800g
宅 4月4週
店 大・中・小CO-OP
スープ・サラダ用
糸寒天
30g
宅 4月2週
店 大・中(一部店舗を除く)

手軽にとれる

食物繊維や野菜などの
摂取したい栄養素が「と
れる」商品に、このマーク
が付けられています。