

～食事で健康な心とからだを育もう～
バランスのよい食事で毎日元気！

◆ 1月号の目次 ◆

- 1～3ページ ⇒ 旬の「**ブロッコリー**」について知ろう！
 旬の食材を存分に美味しくいただくための
 見分け方や保存方法をご紹介します。
- 4ページ ⇒ 年明けうどんにオススメの、ちょっぴり豪華なうどん
 メニューをご紹介します！
- 5～7ページ ⇒ 11月23日(土)にユナイテッドジュニアサッカー教室を開催しました。
 そのときの様子とスポーツ時に気を付けたい食事のポイントについて
 ご紹介します。



2020年は大きなスポーツ
 イベントもあるし、今年は
 スポーツにチャレンジ！



いくちゃん

冬の食材をもっと美味しく！ クイズ

Q1 ブロッコリーの選び方で適切でないものはどれでしょう？

- A. 緑色が薄いもの
- B. つぼみが密集しているもの
- C. 茎につやのあるもの
- D. 根元の切り口に「す」が入っていないもの

Q2 ブロッコリーにふくまれる栄養素で特に妊娠初期にとりたい栄養素は？

- A. カルシウム
- B. ビタミンC
- C. ビタミンE
- D. 葉酸



クイズの解答は2～3ページでご紹介！



季節をもっと楽しく! ★1月 2ページ★

今月は



ブロッコリー

ブロッコリーの選び方と保存方法

ブロッコリーはつぼみが密集していて、濃い緑色のものを選びましょう。根元の切り口に変色がなく、みずみずしいものが良品です。「す」が入っているものは、熟しすぎているかもしれません。ブロッコリーは、鮮度が落ちやすいので、早めに食べきるのがオススメです。そのまま保存する場合は、ビニール袋に入れ、茎を下にして立てて置きましょう。かために塩ゆでして、密閉式の袋に入れておけば、冷蔵庫で2~3日、冷凍庫で1ヶ月ほど保存できます。

ブロッコリーのスープパスタ

主食



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

カロリー 248Kcal (1人分)

塩分 2.1g (1人分)

調理時間 15分

材料(4人分)

・ブロッコリー	小1株
・玉ねぎ	小1/2個
・ハム	2枚
(A)	
・水	2カップ
・顆粒コンソメ	10g
・塩	少々
・こしょう	少々
・オリーブ油	大さじ1/2
・ショートパスタまたはスパゲッティ(乾)	
	100g
・粉チーズ	大さじ2/3

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、塩(分量外)を加えた熱湯でゆでて取り出したあと、パスタを入れて固めにゆでる。(スパゲッティなら半分に折ってゆでる)
- ② 玉ねぎは薄切りにする。ハムは8等分に切る。
- ③ なべにオリーブ油を熱し、玉ねぎ、ハムを炒め、油がまわったら(A)を入れ、煮立ったら弱火にし、火を止める直前に①を加える。
- ④ ③を器に盛り、粉チーズをかける。

季節をもっと楽しく! ★1月3ページ★

ブロッコリーの栄養

今月は



ブロッコリー

ブロッコリーは多くの種類の栄養素がバランスよく含まれていて、栄養的にはとても優秀な緑黄色野菜です。特にビタミンCやビタミンAなどは他の野菜や果物と比較しても含有量が多いのが特徴です。胎児の神経障害のリスクを軽くするため、**妊娠を考えている人や、妊娠初期にとった方がよいとされる栄養素である「葉酸」**も含まれています。葉酸はサプリメントで補う人も多いのですが、ブロッコリーやほうれん草などの緑黄色野菜などの食品からとることができますよ。

ブロッコリーと鶏の回鍋肉風

主菜



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

カロリー 191Kcal (1人分)

塩分 2.0g (1人分)

調理時間 15分

材料(4人分)

・鶏もも肉(皮なし)	300g
・ブロッコリー	300g
・玉ねぎ	1/2個
・赤パプリカ	1/2個
・きくらげ(乾)	3g

(A)

・酒	大さじ1
・テンメンジャン	大さじ1 1/2
・しょうゆ	大さじ2/3
・顆粒コンソメ	5g
・豆板醤	小さじ1/2
・植物油	大さじ1
・かたくり粉	大さじ2/3

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切る。ブロッコリーは塩少々(分量外)を加えた熱湯でゆで、水けをきる。玉ねぎはくし切り、パプリカは縦幅1cmに切る。
- ② きくらげは水につけて戻し、石づきを落として一口大に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、鶏肉を炒め、肉の色が変わったら玉ねぎを加える。玉ねぎがしんなりしてきたらパプリカ、ブロッコリー、きくらげの順に加えて炒める。
- ④ 全体に油がまわったら混ぜ合わせた(A)を加えて炒め、倍量の水で溶いたかたくり粉でとろみをつける。

季節をもっと楽しく! ★1月4ページ★

ブロッコリーの調理ポイント

今月は



ブロッコリー

ブロッコリーは小房に分けてからゆでましょう。ビタミンCなどゆでることで流れ出てしまう栄養素も含んでいるので、ゆでる時はサッとゆでて、ざるにあげて冷まします。ゆでた後に水にさらすと水っぽくなるので、**水で冷やすのはオススメしません**。また、ブロッコリーは茎も食べられます。皮むき器などで表面の皮をむき、薄切りにしてから調理すると、口当たりよくいただけますよ。ドレッシングに使われている酢との相性により、綺麗な緑色に変色することがあります。ブロッコリーのきれいな色を保つためには、ドレッシング類は食べる直前にかけましょう。

ブロッコリーとひよこ豆のサラダ

副菜

カロリー 126Kcal (1人分)

塩分 1.0g (1人分)

調理時間 10分

材料(2人分)

・ひよこ豆(ゆで)	50g
・パプリカ(黄)	1/4個
・パプリカ(赤)	1/4個
・ブロッコリー	80g

(A)

・酢	大さじ2/3
・にんにくのみじん切り	1/4かけ分
・オリーブ油	大さじ1
・白ワイン	大さじ1/2
・塩	小さじ1/3
・こしょう	少々



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

作り方

- ① パプリカは角切りにする。ブロッコリーは小房に分け、塩(分量外)を加えた熱湯でゆで、水けをきっておく。
- ② ①、豆を混ぜ合わせて(A)で和え、味をなじませる。

季節をもっと楽しく！★1月5ページ★

みんなで食べよう！年明けうどん



年明けうどんは純白のうどんに**紅(あか)い具材**をのせ、紅白にしたおめでたいうどんを年の初めに食べて、1年の幸せを願うものです。年明けうどんは元旦から15日までに食べるようにします。うどんは太くて長いので、古来から長寿を願う食材のひとつでした。赤い食材は好きなもので構いません。今回は年明けうどんにオススメの、ごちそううどんをご紹介します。



ローストビーフの初日の出うどん

主食



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

カロリー 445Kcal (1人分)

塩分 5.8g (1人分)

調理時間 10分

材料(2人分)

・冷凍うどん	2玉
・ローストビーフ(市販)	80g
・卵黄	2個分
・かいわれ大根	20g
(A)	
・だし	4カップ
・みりん	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1
・塩	小さじ1
・金粉	お好みで
・黒七味	お好みで

作り方

- ① かいわれ大根は根を落としておく。
- ② 鍋に(A)を合わせてひと煮立ちさせる。
- ③ 器に熱湯で戻したうどんを盛り、ローストビーフ、卵黄、貝割れ大根をのせ、②を注ぎ、あれば金粉をあしらう。お好みで黒七味を添えて。

季節をもっと楽しく! ★1月6ページ★

元気なからだづくり! 食事で健康習慣



11月23日(土)に、大塚製薬株式会社と共同でユナイテッドジュニアサッカー教室を開催しました。地元プロスポーツチームの『ブラウブリッツ秋田』の選手によるサッカー指導と子どもの栄養補給や運動時の水分補給に関する講演が行われました。今回はその様子をご紹介します。



プロのサッカー選手に
教わってよかった!
やっぱりプロの
技は違うね。



主食や主菜、副菜のバランスについて学ぶことができるサッカーゲームも楽しかったな♪水分補給の大切さも知ることができました!



季節をもっと楽しく！★1月7ページ★



いちちゃん

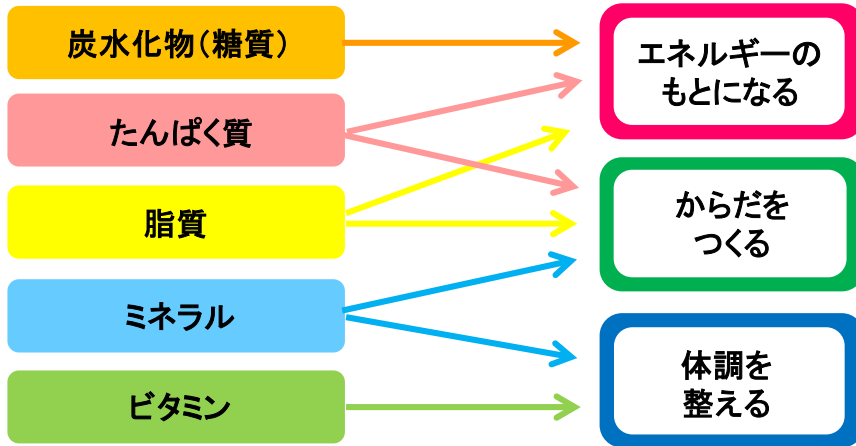
サッカー教室楽しそうだったなあ。2020年は大きなスポーツイベントもあるし、私も今年はスポーツを始めたいな！
スポーツをするうえで気を付けたい食事のポイントってあるのかな？

今回は日々のからだづくりに必要な食事とスポーツ直前の食事で気を付けたいポイントをご紹介しますね。



日々のからだづくりはバランスのよい食事を！

炭水化物(糖質)、脂質、たんぱく質、ミネラル、ビタミンの5大栄養素をバランスよくとることが大切です。どれかひとつでも欠けてしまうと、からだが正常に働かなくなってしまい、不調をきたしてしまうことがあります。主食・主菜・副菜・汁物・果物・乳製品で構成された食事メニューが栄養バランスのとれた、理想の食事メニューになります。



副菜

主にビタミンやミネラル、食物繊維の供給源になります。野菜や芋、豆、きのこ、海藻類などが主材料のおかずです。

主菜

主にたんぱく質の供給源になります。肉や魚、卵、大豆製品などが主材料のおかずです。



主食

主に炭水化物の供給源。ごはんや麺類、パンなどがあてはまります。

+1品

汁物、果物、牛乳・乳製品などがあてはまります。ビタミンやカルシウム、食事の彩りを補います。



季節をもっと楽しく! ★1月8ページ★

試

合前日の食事のポイント

- ・消化に時間のかかる脂質の多い食事は避ける
- ・炭水化物をメインとした、食べなれた食事にする
- ・試合への緊張やストレスも高まるため、体調を整えるビタミンCも補給する
- ・ガスがたまりやすくなる食物繊維の多い根菜類、海藻類、きのこ類はとりすぎない
- ・生ものは避ける

前日の夕食は**就寝3時間前**までにすませるようにして、十分な睡眠をとるようにしましょう。



試

合当日の食事のポイント

下図のように、運動開始までの時間を考慮して食事をとるようにしましょう。一度に食べられない場合は、間食(補食)で食事回数を増やして栄養を確保するのも手です。



試合 3時間前

試合**3時間前**までに食事をすませましょう。炭水化物中心の**消化の良い食事**をとります。



試合 1時間前

おなかがいっぱいにならない程度に試合1時間前までに軽食をすませます。**消化の早いものでエネルギーを補給**します。



試合 30分前

スポーツドリンクなどで250ml~500ml(コップ1~2杯)程度の水分補給をしておきましょう。試合の直前は、**試合中の低血糖を予防しながらも、糖質をとりすぎないように**、あめや黒砂糖などでエネルギー補給するとよいでしょう。



試合スタート

こまめに水分補給をしましょう。のどが渴いたと感じた時には、すでに脱水が始まっています。10℃前後に冷えたドリンクの吸収が早いことが分かっています。

試合終了後は**できるだけ早いタイミング(30分以内)**で炭水化物とたんぱく質をとることで、からだづくりや疲労回復につながります。