

# 抵抗力アップは、やっぱり野菜＆果物！

～食物繊維とビタミンA・Cと一緒にとれる組み合わせの料理～

旬の食材を使って  
食事を楽しく！

今月は **ブロッコリー** &  
**ほうれん草** & **ごぼう**

市販のホワイトシチューの素を使い、  
簡単にできる冬野菜スープです！

お手軽料理まず挑戦！

## ベビーホタテとブロッコリーのクリームスープ



- 材料：2人分
- ベビーホタテ（茹で）……………40～50g
- ブロッコリー……………100～120g
- ホワイトシチューの素（固形）……………25g（1/8箱）
- 牛乳……………50cc
- パルメザンチーズ……………小さじ1
- こしょう……………適宜

### ●作り方

- ①ブロッコリーを一口サイズに切り分け洗う。
- ②①を耐熱容器に入れ蓋をして（またはラップで包み）電子レンジで2分加熱する。
- ③鍋に200ccの水を沸騰させ、ホワイトシチューの素を入れて、火を止めて煮溶かす。
- ④③に、ベビーホタテと②のブロッコリーを入れてひと煮立ちさせ、最後に牛乳、パルメザンチーズ、こしょうを入れて味を調えてできあがり。



エネルギー  
126kcal  
食物繊維  
2.9g  
ビタミンC  
67mg

ブロッコリー・ほうれん草は、ビタミンA・ビタミンCともに豊富に含み、血色素をつくるビタミン「葉酸」も多く含む野菜です。ごぼうは、水溶性食物繊維、オリゴ糖が豊富で、腸内細菌バランスを整える強い味方です。

ごぼうの旨味がオリーブオイルと相性もよく、腸が元気になるパスタです！

ちょっとがんばる本格派料理！

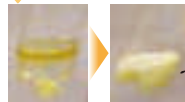
## ごぼうとほうれん草のペペロンチーノ



- 材料：2人分
- パスタ（乾麺）……………160g
- ベーコン……………60g
- ほうれん草…1/2束（100g）
- ごぼう…1/2本（60～70g）
- にんにく……………2かけ
- 赤唐辛子……………1本
- オリーブオイル……………大さじ2
- 水……………100cc
- A オリーブオイル……………大さじ1
- 塩……………小さじ1/2

### ●作り方

- ①にんにくは薄くスライスする。ほうれん草は根を切り落とし、4cm幅に切る。赤唐辛子は種をとり輪切りにする。ベーコンは5mm幅に切る。
- ②ごぼうは包丁の背で皮を薄く削ぎ、まず縦半分に切り、次に斜め薄切りにして、さっと洗いをさる。
- ③フライパンに、オリーブオイル大さじ2と②のごぼうと①の赤唐辛子を入れて、中火で2分間炒める。次にベーコンを入れてさらに中火で2分間炒める。最後ににんにくを入れて、強火で1分炒める。
- ④お湯を沸かし、パスタを茹でる。茹であがり2分前に①のほうれん草を入れてパスタと一緒に茹でる。
- ⑤Aを密閉できる容器（空のペットボトルなど）に入れて白濁するまでシェイクして、③のフライパンに④のパスタとほうれん草と一緒にに入れて、強火で30秒混ぜてできあがり。



白っぽくなるまで  
シャカシャカ振ろう！

エネルギー  
623kcal  
食物繊維  
5.6g  
ビタミンA  
180μg

## みんなの食育

表紙クイズの解答→

B

## とろろそば+温泉卵

旬クオリティライフサービス 代表取締役  
小島美和子

### ■ 食べすぎ・飲みすぎは「1日リセット法」で早めに対処

食べすぎ、飲みすぎた翌日に、とりすぎ分を調整しようと1日絶食、などということをしていませんか。極端に調整するのは、食生活の『振れ幅』を大きくし、肥満や体調不良を招きやすくなります。極端に食事を減らすのではなく、ゆるく時間をかけて戻していくことが大切です。

お酒をたくさん飲んだ翌朝、食欲がなければ食事をとらなくてもいいですが、アルコールの代謝のためにも水はたくさん飲みましょう。コーヒーや緑茶などは利尿作用があるので、常温の水が一番おすすめです。

食事を抜くのは朝だけにし、お昼から少しずつ食べて、夜も軽めの食事ですませると、翌日からいつもの食事に戻すことができます。「1日リセット法」を参考に、食べすぎ飲み過ぎによる影響を小さくしましょう。

### 「1日リセット法」

#### ■ 朝食（白湯）

前夜の食べすぎで空腹感がない場合は、固形物は不要です。朝日を浴びて白湯を飲み、体のリズムを整えるためのスイッチを入れましょう。代謝が落ちるので冷たい飲み物は控えます。アルコールをたくさん飲んだ翌朝なら、水分はたっぷりとりましょう。

### ■ 昼食（食物繊維の豊富な穀類+低脂肪・高たんぱく質食品）

昼はそろそろ空腹を感じるころなので、夕食までに必要な食事を確保します。そばや麦ごはんなど、食物繊維の多い炭水化物をとると腹持ちがよくなります。たんぱく質は体に貯蔵できないので、必ず毎食とりましょう。昼間は代謝のいい時間帯ですが、食べすぎや飲みすぎの翌日には胃腸の調子を考慮して、かき揚げや天ぷらなどの脂質の多いものは避けて、卵や納豆や豆腐、蒸し鶏、白身魚など低脂肪のたんぱく質食品を選びます。

とろろは、ねばねば成分が胃の保護に役立ち、食物繊維もとれます。

### ■ 夕食（少な目のごはん+ノンオイルのおかず）

夕食に適度な空腹を感じたら、いつもの体のリズムに戻ってきた証拠です。ここで軽めの食事にしておくと、翌朝から普段の食生活に戻すことができます。ごはんは控えめにして、おかずは低脂肪のたんぱく質食品や野菜をノンオイルの料理で食べるのがおすすめです。

リセット日の飲酒は控えるのもポイントです。