



栄養士の窓



こんにちは！管理栄養士の胡濱です。ほかほかと暖かくなってきましたね♪生活環境に変化があった方は、どっと疲れが表れる時期なので体調にはお気を付けてください。気温も高くなるので水分補給、ミネラル補給も大切ですよ。

マリン健康クッキングを開催しました!!

4/23(土)にマリン健康クッキングを開催しました。これまでの健康セミナーは店舗にて座学形式をとっていましたが、今回は店舗を飛び出し、広まちづくりセンターの調理室で料理教室を行いました。テーマは「はじめよう！減塩味噌汁」ということで、牛乳を使った**具沢山ミルク豚汁**、八方だしを使った**減塩出汁巻き玉子**を作りました。「減塩」についてはセミナーで一度テーマにしたことがありますが、実際に出汁を取っていただき、味を感じていただきたいという思いからこのテーマとなりました。減塩に牛乳を使うことは「乳和食」といって今注目されている方法です。ご家庭で最初に作るには抵抗があるかと思い、今回皆さんに作っていただきました。生姜をたっぷり使ったので牛乳の臭みも無く、味噌の使用量も少なく出来上りました。だしを取るときには「だしのいい香り〜！」という声も聞こえ、皆さん笑顔で楽しく調理されており、緊張していた私もウキウキ楽しくなりました(^O^)/また開催する際にはお知らせいたしますので、沢山の参加をお待ちしております!!



ちょこっと
Cooking!

食べて元気！
ストレスに勝とう！
牛肉とブロッコリーの
さっぱり炒め

-<材料> (2人分).....
- ブロッコリー.....1/2 個
 - 牛肉.....200g
 - 塩、こしょう.....少々
 - ★生姜すりおろし.....小さじ1
 - ★にんにくすりおろし.....小さじ1
 - ★酒.....大さじ1
 - ごま油.....大さじ1
 - 大根.....150g
 - トマト.....1/2 個
 - 柚子こしょう.....大さじ 1/2
 - ポン酢.....大さじ2



(1人分)
 エネルギー：252kcal、たんぱく質：24g、
 脂質：12.4g 炭水化物：15.5、食物繊維：3.9g
 食塩相当量：2.5g

.....<作り方>.....

- ①ブロッコリーは一口大に切り、牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水を入れ塩少々(分量外)を加えて沸騰させる。沸騰したらブロッコリーを入れ、硬めに下湯でする。茹で上がったらザルにあげておく。
- ③牛肉に塩コショウをし、★を加え揉み込む。
- ④大根は皮を剥きすりおろし、トマトは食べやすい大きさに串切りにする。
- ④フライパンにごま油を熱し、③の牛肉を炒める。
- ⑤牛肉に焼き色が付いたらブロッコリー、柚子胡椒を加えさっと炒める。
- ⑥⑤と大根おろし、トマトを皿に盛り付け、ポン酢をかけて出来上がり♪

ブロッコリーとトマトにはビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは強い抗酸化作用があり、細胞がサビ付くのを防いでくれます。また体がストレスを感じたときには沢山消費されるので、回復を早める栄養素です。牛肉にはトリプトファンが多く含まれており、これは精神面に大きな影響を与え、心身の安定や心の安らぎなどにも関与するセロトニンの材料になります。香味野菜や柑橘類は薬膳では気のめぐりを良くする食材とされています。たまには息抜きしながら、食事でも頑張った体をいたわりながら、日々感じるストレスと上手く向き合っていきたいですね。