

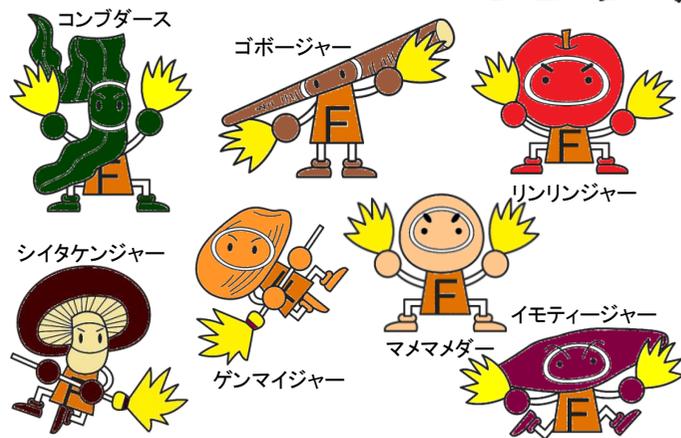


あけましておめでとうございます。ご家族そろって良い年越しができたでしょうか？1月はお正月、七草粥、鏡開き、小正月など伝統行事が続きます。それらには先人達の知恵と願いが込められています。生活習慣や環境が変わっても日本人としての変わらない心を子ども達にも伝えていきたいものです。

からだの中のおそうじ屋さん『食物繊維』

年末の大掃除でお家の中はピカピカになりましたか？それじゃ今度は体の中のお掃除をしましょうか。そのために大切な栄養素が『食物繊維』です。食物繊維は人間の消化酵素では消化できないのでエネルギーになりません。そのため以前は有益な成分と思われていませんでした。しかし近年、さまざまな効用があることがわかり、今では第6の栄養素といわれています。腸内環境を整え、便秘の解消に役立つほか、コレステロールの吸収を妨げ、血糖値の急激な上昇を抑えるので生活習慣病を防いでくれます。多く含まれている食品は、野菜・果物・豆・芋・海藻・きのこ・未精白の穀類などですが、これらの食品はかみごたえがあるので、よくかむことでさらに健康な体づくりに役立ちます。

おなか☆おそうじ隊！レンジャー7 がやってきた



ほくたちは、おなかおそうじ隊レンジャー7！ほくたちを食べると、おなかの中がどんどんきれいになっていくよ。それに、うんちがよく出るようになるんだ。おなかか元気できれいだと気分もスッキリして、勉強も運動もがんばれるよ！

作ってみよう！

ケーキでスックリ☆彡！
“おからのパウンドケーキ”
 食物繊維たっぷりのおから&レーズンを使ったケーキはいかが？

材料(パウンド型1本分)

| | |
|-----------|--------|
| 小麦粉 | 150g |
| ベーキングパウダー | 小さじ1/2 |
| バター | 110g |
| 砂糖 | 100g |
| 卵 | 3個 |
| おから | 130g |
| レーズン | 75g |

作り方

- ① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ② ボウルにバターを入れてやわらかくし、砂糖を加えて泡だて器でよく混ぜる。
- ③ 卵を溶きほぐして②に少しずつ加え、よく混ぜ合わせる。
- ④ おからとぬるま湯でもどしたレーズンを加えて混ぜ、さらに①の粉を加えてサツと混ぜ合わせる。
- ⑤ 薄くバター(分量外)を塗ったパウンド型に④を入れ、160℃のオーブンで約1時間焼く。

旬①【春菊】

春菊の栄養の中心はビタミンAです。含有量は緑黄色野菜の中でもトップクラスで、南瓜や法蓮草を上回ります。アクが少ないので下ゆでする必要がなく、加熱によるビタミンCの損失が少ないのも特徴です。春菊特有の香りは「α-ピネン」や「ベンズアルデヒド」などによるもので、たんを切り、せきを鎮める作用があるので、カゼをひいた時などに効果があります。

旬②【ブリ】

ブリは成長するにつれて名が変わる出世魚で、ハマチは本来、関西での幼魚の呼び名でした。しかし現在では、養殖ブリをハマチと呼ぶことが多いようです。栄養成分の傾向はほぼ同じで、良質のたんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルが豊富です。差があるのはビタミンの種類で、ブリにはビタミンAやD・B2が多く、ハマチにはビタミンEが多く含まれています。

1月の薬膳料理

・鮭の付け焼き

・ポイルドブロッコリー

・さつま芋の甘煮

・冬のけんちん汁

・ごはん

・みかん

冬の薬膳では①腎の機能を高め、腎精を蓄える②肺の機能を補う③体の中を温め、陽気を蓄える④気血の巡りをよくする⑤消化を促進し、老廃物を排泄することが大切です。①胡桃・鶏肉・山芋・カリフラワー・ブロッコリー・鱈・黒豆・鶏卵②糯米・鯖・人参・ゆり根・小松菜・牛乳・ごま・レーズン・みかん③葱・生姜・鮭・鱈④玉葱・グリーンピース・しそ・酢⑤きのこ類・キャベツ・さつま芋・米・鰯⑥大根・蕪・トマト・里芋etcこれらの食材でアンチエイジングな冬を過ごしましょう！