—作成者—
城西大学大学院　医療栄養学専攻　食品機能学講座

城西大学薬学部医療栄養学科
考案メニュー・レシピ集

本レシピ集は、城西大学と坂戸市と UR の地域連携事業の一環として、城西大学薬学部医療栄養学科ならびに城西大学大学院薬学研究科が「北坂戸にぎわいサロン」における食育啓発活動媒体として 2015 年から 2019 年に作成したものを取りまとめたものです。

レシピのコンセプトは、「栄養」はもちろん「地産地消」、「地元名産品」に積極的に焦点をあて、超高齢社会を念頭に高齢者でも作りやすい、食べやすい、さらに仲間や家族を呼んで楽しめるなど「社会的地域活性化」をも目指し、「管理栄養士」の有資格者の大学院生が考案したものです。

この冊子を手に取っていただいた方に何かの参考にしていただければ幸いです。

最後に、冊子化には、一般財団法人 リモート・センシング技術センター（RESTEC）からの地域活性化を目的とした研究支援のための寄付金を活用させていただきました。深く感謝いたします。

2020年4月2日
城西大学薬学部
医療栄養学科主任
真野　博

著者紹介

関　美好（せき　みよし）旧姓 清水　城西大学医療栄養学科 10 期生　管理栄養士

城西大学医療栄養学科卒業後、城西大学研究科医療栄養学専攻へ進学し修士号を取得。現在は東京都立病院にて献立管理や栄養食事指導、褥瘡対策チームのメンバーとして業務を行なっている。にぎわいサロンレシピ第一号から携わり、誰にでも簡単に作れる料理を意識してレシピ作成をした。

大平　はる香（おおだいら　はるか）　城西大学医療栄養学科 11 期生　管理栄養士

城西大学薬学部医療栄養学科を卒業後、城西大学大学院薬学研究科医療栄養学専攻へ進学し、修士号を取得。大学院では、骨の細胞を用い、コラーゲンペプチドの作用発現機構の解明のため研究を行った。その後、製薬メーカーに就職。現在は、同社にて一般用医薬品と健康食品の開発業務に携わり、製品を通して消費者の健康維持増進に貢献出来るよう取り組んでいる。

大山　恵里奈（おおやま　えりな）　城西大学医療栄養学科 11 期生　管理栄養士

城西大学大学院薬学研究科医療栄養学専攻において修士号を取得した後、食品メーカーに就職。商品開発業務や官能検査試験に従事。食品表示管理士を取得し、自社商品を活用したレシピの開発・提案も務める。現在は歯科クリニックにて、ホワイトニング後の食事や虫歯リスクの説明、訪問歯科診療のサポート、噛み合わせを考慮した食事形態の提案などに取り組む。

野村　佳歩（のむら　かほ）　城西大学医療栄養学科 12 期生　管理栄養士

城西大学医療栄養学科卒業後、城西大学薬学研究科医療栄養学専攻へ進学し修士号を取得。現在は、城西大学薬科学専攻に在籍し「コラーゲンの分子レベルでの作用機構の解明」を研究中。博士号取得予定。また、コラ弁 (コラーゲンをふんだんに使用した弁当）開発プロジェクトの立ち上げにも携わる。製菓を得意とし、本レシピ集ではお菓子作りを多く担当。

渡邊　啓（わたなべ　けい）旧姓 小久保　城西大学医療栄養学科 13 期生　管理栄養士

2017 年に城西大学薬学部医療栄養学科卒業、栄養士と管理栄養士の免許を取得。食品機能学研究室在籍時は、本レシピ集のレシピ作成やかわガールの活動などに携わる。現在は調剤薬局で医療事務に従事している。

小林　亮介（こばやし　りょうすけ）　城西大学医療栄養学科 13 期生　管理栄養士

城西大学医療栄養学科卒業後、城西大学薬学研究科医療栄養学専攻へ進学し修士号を取得。その後、「ご飯がススム」キムチでお馴染みのピックルスコーポレーションへ入社。現在は、子会社であるピーネコーポレーションへ出向となり、「生きて腸まで届く Pne-12 乳酸菌」を用いたお腹に優しい麹甘酒、ドレッシング、瓶詰め調味料等の製造、品質管理業務を行っている。

小田桐　康紘（おだぎり やすひろ）　城西大学医療栄養学科 14 期生 管理栄養士

城西大学医療栄養学科卒業後、城西大学薬学研究科医療栄養学専攻に進学し修士号を取得。現在は、日本クッカリー株式会社に在籍しコンビニチェーン向けの食品開発、製造を担当。食品に関する様々な資格を取得するべく勉強中。様々な国の郷土料理が好きなことから、本レシピ集では基本となる和洋中の主食、主菜を担当。シチュエーションに合ったアレンジを得意とする。

CONTENTS

ご挨拶／著者紹介 …… 2
CONTENTS …… 3
2016年 3月／梅とゆかりのゼラチンゼリー　清水　美好 …… 4
2016年 4月／ニラと卵の中華スープ　大山　恵里奈 …… 4
2016年 5月／春野菜きんちゃく　大平　はる香 …… 5
2016年 6月／グリーンアスパラガスのピクルス　大山　恵里奈 …… 6
2016年 7月／レンジで簡単！なすのとろとろ蒸し風　野村　佳歩 …… 6
2016年 8月／オクラはんぺん巻き　大平　はる香 …… 7
2016年 9月／チンゲン菜と厚揚げのあんかけ炒め　大山　恵里奈 …… 8
2016年10月／骨の味方！椎茸とさんまの炊き込みご飯　野村　佳歩 …… 8
2016年11月／ごぼう串の鶏つくね　大平　はる香 …… 9
2016年12月／ほっくり里芋コロッケ　野村　佳歩 …… 10
2017年 1月／黒豆の大福もち　大山　恵里奈 …… 10
2017年 2月／中華風卵焼き　大平　はる香 …… 11
2017年 3月／鰆の包み焼き　大山　恵里奈 …… 12
2017年 4月／春キャベツと筍のペペロンチーノ　野村　佳歩 …… 12
2017年 5月／新茶香るもちもちパン　小林　亮介 …… 13
2017年 6月／さっぱり！茗荷の混ぜご飯　野村　佳歩 …… 14
2017年 7月／エゴマとサバ缶の炊き込みご飯　小久　保啓 …… 14
2017年 8月／ひんやり涼しいバジルのゼリーサラダ　小林　亮介 …… 15
2017年 9月／ほっくり、さつまいもケーキ　野村　佳歩 …… 16
2017年10月／かぼちゃときのこのホットサラダ　小久　保啓 …… 16
2017年11月／ぶり大根の炊き込みご飯　小林　亮介 …… 17
2018年 1月／「勝ち栗」の栗きんとんのスイートポテト　小久保　啓 …… 18
2018年 2月／レンコンつくねのゆずあんかけ　小林　亮介 …… 18
2018年 3月／みかん香るさっぱり唐揚げ　野村　佳歩 …… 19
2018年 4月／炊飯器で簡単！豚肉じゃが　小久　保啓 …… 20
2018年 5月／炊飯器で簡単肉巻き中華ちまき　小林　亮介 …… 20
2018年 6月／ビールと牛肉のとろとろ和風カレー　野村　佳歩 …… 21
2018年 7月／塩分控えめあっさり洋風冷汁　小田桐　康紘 …… 22
2018年 8月／和風そうめんバーガー　小林　亮介 …… 22
2018年 9月／母直伝！奄美の鶏飯　野村　佳歩 …… 23
2018年10月／簡単！詰めてから炊くおこわ稲荷　小田桐　康紘 …… 24
2018年11月／中華風ワンタン酢ーブ　小林　亮介 …… 24
2018年12月／スキムミルクで作るトロトロ熱々グラタン　野村　佳歩 …… 25
2019年 1月／旨味を逃さない。減塩煮物　小林　亮介 …… 26
2019年 2月／菜の花と鴨肉の和風パスタ　小田桐　康紘 …… 26
2019年 3月／まっしろロールケーキ　野村　佳歩 …… 27
2019年 4月／簡単！炊飯器でスパニッシュオムレツ　小田桐　康紘 …… 28
2019年 5月／アナゴの洋風彩り丼　小田桐　康紘 …… 28
2019年 6月／鶏皮とレモンのコラーゲン春雨スープ　小田桐　康紘 …… 29
2019年 7月／シーフードと鶏肉のカルトッチョ　小田桐　康紘 …… 30
2019年 8月／鶏軟骨とチーズの冷製茶碗蒸し　小田桐　康紘 …… 30
2019年 9月／ナスとトマトのチーズ重ね蒸し　小田桐　康紘 …… 31
2019年10月／キウイフルーツと食べる鮭のソテー　小田桐　康紘 …… 32
2019年11月／時短！にんにく風味　鮎の甘露煮　野村　佳歩 …… 32
2019年12月／スパイシーチキン　野村　佳歩 …… 33
2020年 1月／リンゴたっぷりタルトタタン風ケーキ　野村　佳歩 …… 34
2020年 2月／簡単和風餅グラタン　野村　佳歩 …… 34
2020年 3月／もっちり簡単ベーグル　野村　佳歩 …… 35

2016年3月号

梅とゆかりのゼラチンゼリー

今月のテーマ：コラーゲンで元気に若々しく！

材料(2個分)	
水	160 ml
砂糖	16ｇ（大さじ2）
ゆかり	2ｇ（小さじ1弱）
ゼラチン	4ｇ（小さじ1弱）
はちみつ梅干し	20ｇ（中粒2個）

作り方	
①	鍋に水、砂糖、ゆかりを入れ一回沸騰させる。
②	火を止め、ゼラチンを加える。
③	容器に注ぎ、あら熱をとったら冷蔵庫で冷やし固める。
④	お皿に取り出し、刻んだはちみつ梅干しを乗せて完成！

ポイント

商品によってゼラチンの扱い方が異なります。商品に表記されている方法で調理しましょう。

ゼリーを取り出す時は、容器をお湯で温めるとゼラチンが溶けるので、取り出しやすくなります。他にもジュースや缶詰の果物を使って、色々なゼリーを作ってみましょう！

1個分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	48	2.0	0.0	10.3	3	0.3	0.4	1.1

城西大学大学院　医療栄養学専攻　食品機能学講座
修士2年　管理栄養士　清水美好

2016年4月号

ニラと卵の中華スープ

今月のテーマ：ご存知ですか？ニラの旬！

材料(2人分)	
水	300ml
おろし生姜（チューブ）	1g（2センチ）
鶏がらスープの素	5g（小さじ2）
ニラ	20g（3～4茎）
濃口醤油	5g（小さじ1）
片栗粉	3g（小さじ1）
卵	60g（1個）
ごま油	4g（小さじ1）
白ごま	3g（小さじ1）

作り方	
①	鍋に水、おろし生姜、鶏がらスープの素を加え、火にかける。ニラは3センチに切る。
②	沸騰したら中火にし、濃口醤油を加え、ニラを入れて一煮立ちさせる。
③	片栗粉を同量の水（小さじ1、分量外）で溶き、鍋に加える。
④	卵は溶きほぐし、鍋に加える。
⑤	火を止め、ごま油と白ごまを加えて軽く混ぜたら完成。

ポイント

ニラを入れ一煮立ちさせたあと、煮る時間をできるだけ短くすると、ニラを香りよく保てます。

盛り付けの際、万能ねぎや白髪ねぎを乗せても美味しいのでオススメです！

1人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	88	4.7	6.0	3.2	39	0.8	0.5	1.6

城西大学大学院　医療栄養学専攻　食品機能学講座
修士2年　管理栄養士　大山恵里奈

2016年5月号

今月のテーマ：筍で５月病知らず！

春野菜きんちゃく

ポイント

- 様々な野菜を入れることで彩りも良くなり、食物繊維も豊富に摂れます！
- 中の具に生姜を入れていただくと、生姜の風味も加わりオススメです！

材料（2個分）		
A	油揚げ	30g（1枚）
	鶏ひき肉	20g
	人参	15g（1/4本）
	アスパラガス	10g（1/3本）
	キャベツ	15g（1/5枚）
	筍の水煮	20g
	塩・こしょう	少々
B	水	120ml
	かつお節	1g
	濃口醤油	7.2g（小さじ1強）
	みりん	7.2g（小さじ1強）
	酒	9g（小さじ2弱）

作り方	
①	人参・アスパラガス・キャベツ・筍の水煮を食べやすい大きさに切る。（1センチ角くらい）
②	ボウルに①の野菜と鶏ひき肉、塩・こしょうを入れよく混ぜる。
③	油揚げを半分に切り、油ぬきをする。その油揚げの中に②を詰め、口を爪楊枝でとめる。
④	鍋にBの材料をすべて入れ、一度沸騰させる。
⑤	一度火を止め、③のきんちゃくを並べ、再び煮る。（中火で15分くらい）
⑥	中に火が通ったら完成。（煮汁はお好みの味になるまで煮詰めてください。）

2個分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	100	6.1	5.9	4.1	55	1.0	0.8	0.6

城西大学大学院　医療栄養学専攻　食品機能学講座
修士2年　管理栄養士　大平はる香

にぎわいサロン 2016 年 3 月号コラム

コラーゲンで元気に若々しく！

修士２年　管理栄養士　清水美好

コラーゲンは体内に最も多く含まれるたんぱく質です。食べ物では牛スジ、骨や皮ごと食べる魚などに多く含まれています。魚や牛スジ、骨付き肉を煮ると煮こごりができるように、コラーゲンを加熱するとゼラチンになります。

今回は、春らしく梅とゆかりを使ったゼラチンゼリーを作りました。コラーゲンは肌や骨、関節、血管などに良い作用があると報告されています。家庭でゼラチンゼリーを作って、積極的にコラーゲンを摂ってみませんか？

にぎわいサロン 2016 年 4 月号コラム

ご存知ですか？ニラの旬！

修士２年　管理栄養士　大山恵里奈

ニラは通年出回っているため旬がないようにも感じますが、実は春の出始めのものは葉が柔らかく、香りも強くとても美味しいです。ニラの独特の香り（硫化アリル）には、消化酵素の分泌を促して消化吸収を助ける働き、風邪予防、疲労回復、殺菌作用もあります。ニラは、ニラレバー炒め、餃子、雑炊など様々な食べ方がありますね。

今回は、中華スープを作りました。ニラは加熱しすぎないことが大切ですので、さっと煮るようにしましょう。

にぎわいサロン 2016 年 5 月号コラム

筍で５月病知らず！

修士２年　管理栄養士　大平はる香

筍が旬の季節ですね。筍の水煮などについている白い粒が何か気になったことはありませんか？あの白い粒はアミノ酸の１つの「チロシン」なんです。筍にはチロシンが豊富に含まれています。チロシンは体の中で強いストレス状態の時に使われるものや、脳を活性化するものの材料となります。そのため、チロシンはストレスを和らげたり、集中力を高める効果が期待され、やる気や集中力が無くなる５月病の予防にも繋がります。

美味しくチロシン補給で５月病知らずに！

2016年6月号

グリーンアスパラガスのピクルス

今月のテーマ：何だか似ている！？アスパラガスとアスパラギン酸

材料(2人分)	
グリーンアスパラガス	8本
ピクルス液	
＊穀物酢	50ml
＊水	50ml
＊砂糖	9g(大さじ1)
＊塩	3g(小さじ1/2)
＊粒こしょう	1g(小さじ1/2)

作り方	
①	グリーンアスパラガスを4～5センチに切り、表面に薄く塩（分量外）をかけて電子レンジで加熱する。（500W、1分30秒）
②	加熱したグリーンアスパラガスを保存容器に入れる。
③	鍋にピクルス液の材料（＊）を入れ、一煮立ちさせる。
④	ピクルス液が冷めないうちに、②に注ぐ。
⑤	半日～1日ほど漬けて完成です。

ポイント

・今回はチャック付きの袋で作りました。
・粗挽きこしょうでも作れます。
・アスパラガスは今回の加熱時間だと少し柔らかく仕上がります。
・他の野菜を一緒に入れても美味しいです。
（今回はミニトマトを入れてみました！）

1人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	34	1.7	0.1	6.8	14	0.5	1.1	1.9

城西大学大学院　医療栄養学専攻　食品機能学講座
修士2年　管理栄養士　大山恵里奈

2016年7月号

レンジで簡単!なすのとろとろ蒸し風

今月のテーマ:ナスニンのパワー

ポイント
青じそと梅干しを載せる事でさっぱりと食べることができ、夏バテしそうな7月にぴったりのメニューです。
いつもの食事に1品プラスしてみてはいかがでしょうか?

材料	（2人分）
なす	2本
梅干し	1個
大葉	3枚
＊醤油	小さじ2
＊顆粒だし	小さじ1
＊お湯	小さじ２

作り方	
1.	なすを半分に切り、格子状に切れ目を入れる。
2.	ラップで包み柔らかくなるまで加熱する。目安は500Wで3分です。
3.	加熱している間に、調味料＊を合わせておく。
4.	加熱したなすに調味料＊をかけぴったりとラップをし、冷ましておく。
5.	粗熱がとれたら細切りにした大葉と、種を取り除き、細かくたたいた梅干しをのせる。

１人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	25.5	1.65	0.1	5.6	21	2.15	2.1	2.4

城西大学大学院　医療栄養学専攻　食品機能学講座
修士1年　管理栄養士　野村佳歩

2016年8月号

今月のテーマ：ネバネバの秘密！

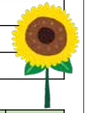
オクラはんぺん巻き

材料(2本分)	
オクラ	9本（1ネット）
はんぺん	1枚
かつお節	6g（3つまみ）
味噌	大さじ1 弱
砂糖	小さじ1/2
板海苔	1枚

ポイント

・火を使わないので夏でも涼しく調理できます。
・切るときに具がこぼれやすいので、できる限りきつく巻いてください。
・海苔が破れやすいので、優しく押さえて切ってください。
・冷やしても美味しいです。

作り方	
①	オクラを塩揉みし（塩は分量外）、軽く洗い、ラップで包みレンジで加熱する。（500W　約1分）　加熱後ヘタを切り落とす。
②	味噌と砂糖を合わせ、よく混ぜる。
③	はんぺんを薄くスライスする。（半分くらいの厚さになるように）
④	クッキングシートを敷き、海苔を乗せ、その上にはんぺんを乗せる。
⑤	②を薄く塗り、かつお節を乗せる。
⑥	④の端から1cmくらいのところにオクラを乗せる。
⑦	オクラを乗せた側からきつく巻いて、食べやすい大きさに切れば完成！



１本分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	97	10.0	1.3	12.1	58	1.1	2.6	2.0

城西大学大学院　医療栄養学専攻　食品機能学講座
修士2年　管理栄養士　大平はる香

にぎわいサロン 2016 年 6 月号コラム

何だか似ている !? アスパラガスとアスパラギン酸

修士２年　管理栄養士　大山恵里奈

アスパラギン酸は、うま味成分の一種です。新陳代謝を盛んにし、肌を美しく保つ働きがあるといわれています。このアスパラギン酸は、野菜のアスパラガスと名前が似ていませんか？実は、アスパラガスから発見されたので、アスパラギン酸の名前の由来になっています。

また、アスパラガスの穂先には、毛細血管を柔軟にする「ルチン」という成分も多く含まれており、高血圧の予防にも役立ちます。

にぎわいサロン 2016 年 7 月号コラム

ナスニンのパワー

修士１年　管理栄養士　野村佳歩

なすの皮って綺麗な紫色をしていますよね。その、なすの皮の色素成分をナスニンと言います。ナスニンは植物が紫外線から実を守るために蓄える成分とも言われています。ナスニンは可愛い名前でありながら、強い抗酸化作用があります。

その他にも、血栓防止、動脈硬化予防、目の疲労を改善する効果など多様な効果があります。捨ててしまうこともある皮ですが、ナスニンは皮に多く含まれているので、日頃から皮ごと食べるようにするといいですね。

にぎわいサロン 2016 年

ネバネバの秘密！

修士２年　管理栄養士　大平はる香

今が旬のオクラは独特の粘りを持っていますね。この粘りの成分の一つにペクチンがあります。ペクチンは食物繊維の一種であり、食品を固めたり、とろみをつけたりする性質を持つため様々な製品（ジャム、ゼリー等）に使われています。

ペクチンは食品を固める性質を持つ他にも、コレステロール値、血糖値の低下や下痢・便秘の解消効果があります。今回はオクラとはんぺんで巻き寿司風のレシピを考えてみました。ぜひ試してみてください！

2016年9月号

チンゲン菜と厚揚げのあんかけ炒め

今月のテーマ：チンゲン菜

材料(4人分)	
厚揚げ	1個(200g)
チンゲン菜	1束(160g程度)
えのきたけ	1/2パック(60g)
かに風味かまぼこ	2本(20g)
しょうが(チューブ)	1cm程度(1g)
ごま油	小さじ1(3g)
濃口醤油	大さじ2(36g)
みりん	大さじ2(36g)
水	大さじ4(60g)
水溶き片栗粉	50g(水：片栗粉を10：1)

作り方	
①	厚揚げは軽く湯通しをして5mm幅に切る。チンゲン菜、えのきたけは4cm幅に切る。かに風味かまぼこは割いておく。
②	①をごま油で炒める。
③	しょうが、濃口醤油、みりん、水を加え、混ぜ合わせる。
④	水溶き片栗粉を加えて全体を混ぜ合わせて完成。

ポイント

・今回の分量は4人で分けると小鉢程度、2人で分けるとやや多めの副菜程度の量です。
・厚揚げは最初に軽く焼き目をつけてもおいしいです。
・βカロテンは油で調理すると、より体に取り込まれやすくなります。

1人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	255	11.3	18.7	9.5	199.0	2.9	1.6	1.5

城西大学大学院　医療栄養学専攻　食品機能学講座
修士2年　管理栄養士　大山恵里奈

今月のテーマ：シイタケは骨を強くする？！　2016年10月号

骨の味方！
椎茸(しいたけ)とさんまの炊き込みご飯

材料(4人分)	
米	2合
さんま缶詰	1缶 (おおよそ100g)
乾シイタケ	6個
乾シイタケの戻し汁	1カップ
たけのこの水煮	半分 (おおよそ90g)
＊料理酒	大さじ3
＊みりん	大さじ1
＊醤油	大さじ1

作り方	
①	乾シイタケはたっぷりの湯で戻し、軸を切り落として薄切りにしておく。たけのこも薄切りにする。
②	炊飯器にだし汁、＊調味料、さんまの缶詰の汁を入れ、水分が足りなかったら目盛の線に合わせ水を足す。さんまの身、しいたけ、たけのこを入れ軽くかき混ぜる。
③	炊飯する。

ポイント

•乾シイタケには生椎茸の**約30倍のビタミンD**が含まれています。
ビタミンDはしいたけだけでなく、マイタケや、エリンギ、キクラゲなど、**きのこ類**に　多く含まれています。

•お魚が苦手な方は、炊く際にしょうがを入れると匂いを抑えられます。
最後にゴマを振ってもおいしく食べられます。

•魚の缶詰を使用することで、骨まで食べることができ、お手軽にカルシウムを摂ることができます!

１杯分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	ビタミンD (μg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	265.2	10.2	2.5	49.5	34.8	2.5	0.9	1.7	0.7

城西大学大学院　医療栄養学専攻　食品機能学講座
修士１年　管理栄養士　野村佳歩

今月のテーマ：ごぼうの食物繊維で“腸活”！　2016年11月号

ごぼう串の鶏つくね

材料(2人分(4個))		
鶏つみれ	ごぼう	30g（太めの10cmくらい）
	鶏ムネ挽肉	130g
	にんじん	45g (1/4本)
	小ねぎ	7.5g(2本)
	おろし生姜（チューブ）	2.5g (1.5cmくらい)
	いりごま(白)	5g(小さじ2)
	塩	少々
	こしょう	少々
タレ	濃口醤油	大さじ1
	砂糖	大さじ1/2
	水	大さじ1/2
	片栗粉	小さじ1/2

作り方	
①	にんじんをみじん切り、小ねぎを小口切りで切る。
②	①とごぼう以外のつみれの材料をボウルに入れ、よく混ぜる。
③	ごぼうを2等分にし、縦に4等分に切る。
④	ラップの上に②を半量乗せ、ごぼうを2cmくらい、つみれの外に出るように乗せる。
⑤	ラップで包み、形を整える。
⑥	ラップに包んだままお皿に乗せ、レンジで加熱する。(500Wで4分くらい)
⑦	タレは、材料を全て混ぜレンジで様子を見ながら加熱する。(500Wで1分くらい) ＊途中で混ぜながら

ポイント

・加熱はレンジのみで、油を使わないのでヘルシー！
・串まで丸ごと食べられます。

１人分(２個)の栄養価（タレ小さじ１含む）

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	161	12.6	9.2	6.2	54	1.0	1.8	0.7

城西大学大学院　医療栄養学専攻　食品機能学講座
修士2年　管理栄養士　大平はる香

にぎわいサロン 2016 年 9 月号コラム

チンゲン菜

修士２年　管理栄養士　大山恵里奈

９月になってもまだまだ暑い日は続きそうですね。季節の変わり目は体調を崩しやすいですので、食事面でも体調をより意識してみてはいかがでしょうか。

さて、白菜の仲間であるチンゲン菜は、市場に一年中出回っていますが、気温が下がる晩秋が最も美味しいとされています。そんなチンゲン菜には、白菜の 21 倍も多くβカロテンが含まれます。βカロテンは、体内でビタミン A に変換され、粘膜や喉・肺などを守る働きがあるので、風邪予防に役立ちます。

にぎわいサロン 2016 年 10 月号コラム

シイタケは骨を強くする ?!

修士１年　管理栄養士　野村佳歩

夏も終わり、きのこがおしいしい季節がやってきましたね。みなさんいかがお過ごしでしょうか。秋といえば、『食欲の秋』、『行楽の秋』など言いますが、膝が痛くて…など外出を嫌厭している方もいらっしゃるのではないでしょうか？

そんな方に朗報です！しいたけには《ビタミン D》を多く含んでいます。このビタミン D はカルシウム (Ca) の吸収を助け、骨の強化に使われます。しいたけを食べて、秋を存分に楽しめるといいですね。

にぎわいサロン 2016 年 11 月号コラム

ごぼうの食物繊維で“腸活”！

修士２年　管理栄養士　大平はる香

今回は秋が旬の「ごぼう」を紹介します。

ごぼうは、食物繊維が大変豊富に含まれています。食物繊維は水に溶けやすいもの（水溶性）、溶けにくいもの（不溶性）の２つに分けられます。水溶性は生活習慣病の予防など、不溶性はお腹の働きを整えるなどの効果が期待できます。野菜の多くはどちらか一方を多く含むものが多いですが、ごぼうは水溶性と不溶性の両方をバランス良く含んでいます。ごぼうで寒い日も元気に乗り切りましょう！

2017年1月号

黒豆の大福もち

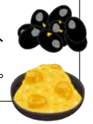
今月のテーマ：黒豆とビタミンB_1

材　料	
黒豆（煮豆）	1/2パック（60g）
切り餅	2個
水	大さじ1.5
砂糖	大さじ1
片栗粉	適量（打粉用）

作 り 方	
①	【餡作り】 黒豆（煮豆）をフォークなどで潰し、4個に丸める。 （フードプロセッサーで細かくしてもOK）
②	【生地作り】 耐熱容器に切り餅、水、砂糖を入れ、ラップを軽くかけ、電子レンジで加熱する。 （様子を見ながら、500Wで1分30秒程度）
③	②をよく混ぜ、4等分にする。（熱いので注意！）
④	③に片栗粉を付けながら広げ、①の餡を包み、大福の形にして完成！

ポイント

・材料は直径4～5センチの大福4個分です。
・今回は市販の黒豆（煮豆）を使いました。
・黒豆の餡は水分が多いと成形しづらいので、様子をみて煮汁を調節してください。
・黒豆を栗きんとんに変えても美味しいです。



1個分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	111	3.2	1.6	20.0	14	0.7	1.2	0.3

城西大学大学院　医療栄養学専攻　食品機能学講座
修士2年　管理栄養士　大山恵里奈

今月のテーマ：海苔は栄養満点！　2017年2月号

中華風卵焼き

材料 (1本分)	
卵	2個
乾燥わけぎ	1g
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
ごま油	小さじ2
焼き海苔（全形）	1枚
とろけるチーズ	2枚

作り方	
①	卵を溶き、乾燥わけぎを加え混ぜる。
②	フライパンにごま油をしき、②を半量流し入れ、広げる。
③	すぐに焼き海苔、チーズを乗せ、その上から、残りの卵液を流し入れ、広げる。
④	卵が固まりきる前に、箸やヘラを使い、巻いていく。
⑤	一口大に切ったら完成！

ポイント

・今回は24cmのフライパンで作りました。1本分は2人分くらいです。
・卵はほぼすべての栄養素を含みますが、食物繊維とビタミンCが含まれていません。海苔はその2つの栄養素を含むため、卵と合わせて食べることで、満遍なく必要な栄養素が摂れます。

１本分の栄養価

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	388	24.5	29.9	3.1	299	2.6	1.1	2.7

城西大学大学院　医療栄養学専攻　食品機能学講座
修士2年　管理栄養士　大平はる香

にぎわいサロン 2017 年 1 月号コラム

黒豆とビタミン B1

修士２年　管理栄養士　大山恵里奈

お正月はおせち調理で黒豆を食べる機会がありますが、黒豆の意外な働きをご存知ですか？黒豆には、体内で糖質をエネルギーに変える際の潤滑油として働くビタミン B1 が豊富に含まれます。これが不足すると、糖質がエネルギーへ変換されず、疲労物質が蓄積して疲れやすくなったりします。お餅や白米などの主食にはビタミン B1 が少ないので、他の食品から補う必要があります。お正月は黒豆からビタミン B1 を摂って１年を健康的にスタートしましょう！

にぎわいサロン 2017 年 2 月号コラム

海苔は栄養満点！

修士２年　管理栄養士　大平はる香

海苔（全形）は「1 日 2 枚で医者要らず」と言われており、カルシウムや鉄などのミネラル類、ビタミン A・B1・B2・B12・C・葉酸などのビタミン類、食物繊維等の栄養成分がバランス良く含まれています。そのため、日頃不足しがちなビタミンやミネラルや食物繊維を手軽に補給できます。

さらに、悪玉コレステロールを減らしたり、肥満の原因である中性脂肪を減らす効果があると言われている多価不飽和脂肪酸 EPA が海苔には豊富に含まれています。

2017年3月号

鰆の包み焼き

今月のテーマ：春を告げる魚「鰆」

材料(2人分)

鰆(切り身)…… 2切れ
生しいたけ …… 4個
有塩バター …… 10g
こしょう …… 少々

作り方	
①	鰆の両面に薄く塩を振りかける（分量外）。
②	しいたけの石づきを切り落とし、5mm程度の幅に切る。
③	クッキングシートに①、②、バターをのせ、こしょうを振りかけて包み込む。
④	③を中火で熱したフライパンで様子を見ながら10～15分程度焼いて完成。

ポイント
- 包み焼きにすることで、ふっくら仕上がります。
- フライパンもほとんど汚れないので洗い物楽チン！
- 鰆の下にスライスした玉ねぎを敷いてから焼いても美味しいです。

今回の付け合わせ：キャベツの玉ねぎドレッシング和え（中華風）
食べやすい大きさに切ったキャベツを茹で、酢、みりん、醤油、ごま油、みじん切りの玉ねぎを混ぜたものをかけて和えるだけ！

1人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	182	16.6	11.9	0.9	11	0.7	0.6	0.3

城西大学大学院　医療栄養学専攻　食品機能学講座
修士2年　管理栄養士　大山恵里奈

2017年4月号

春キャベツと筍のペペロンチーノ

今月のテーマ：軽くていいの?!春キャベツ

材　料　（2人分）	
パスタ	2束
キャベツ	4枚
筍(たけのこ)	¼本
ベーコン	4枚
塩	小さじ半分
唐辛子	少々
ニンニク	1かけ
オリーブ油	大さじ1

作り方	
①	春キャベツとタケノコを好きな大きさに切る。ニンニクを包丁を横にして潰し、刻んでおく。
②	パスタを茹でる。茹でてる間に具を炒めます。
③	オリーブ油をフライパンにいれ、ニンニクを入れて香りをだす。(焦げやすいので弱火で！)
④	香りがでたらきゃべつの固い芯の部分、タケノコ、きゃべつの葉の順で炒めていく。塩で味付けする。
⑤	少し硬めにパスタが茹であがったら、具を炒めているフライパンにパスタを加え全体が混ざったら完成！

キャベツは、もともとケルト人が栽培していた野生種のケールで、葉が発達して結球するようになったものが、現在の姿の丸い形のキャベツになっています。
キャベツにはビタミンUが多く含まれています。ビタミンU には胃粘膜保護作用があります。キャベツに似た胃腸薬もありますよね?

1人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ビタミンC (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	526	16.7	12.3	83.8	30.7	2.5	6.3	4.1

城西大学大学院　医療栄養学専攻　食品機能学講座
修士２年　管理栄養士　野村佳歩

2017年5月号

新茶香るもちもちパン

今月のテーマ:お茶で楽々食物繊維

材料(5個分)									
A	強力粉	65g	B	強力粉	65g	中身	求肥	白玉粉	30g
	白玉粉	30g		塩	小さじ1/3			砂糖	20g
	砂糖	大さじ2		バター	10g			水	40cc
	ドライイースト	小さじ2						片栗粉	10g
	煎茶(浸出液)	100～110cc					甘納豆		25g
	茶殻	6g							

作り方	
①	AとBを別々に混ぜ、ダマがなくなったら合わせて混ぜる。向こう側が透けて見えるくらいにしっかり混ぜる。
②	一次発酵(30℃　40分)
③	一次発酵の間、求肥を作る。白玉粉、砂糖、水を加え、ゴムベラで混ぜ合わせ、レンジで1分加熱。これを2回繰り返し、冷蔵庫で冷やす。
④	一次発酵後、具を生地に入れる。その後サランラップと濡れぶきんを被せ二次発酵(30℃　20分)
⑤	焼く(180℃　11分)

ポイント

Aの生地とB生地を別々に混ぜることで、失敗なくパンを膨らませることができます。
お茶は濃い目に淹れた方がお茶の味がしっかり出ます。
中身を入れ替えてみても面白いですね♪

一個分の栄養素

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 総量 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
計算値	305	7	9	47	5	0.4	38	2

城西大学大学院　医療栄養学専攻　食品機能学講座
修士１年　小林亮介

にぎわいサロン 2017 年 3 月号コラム

春を告げる魚「鰆」

修士２年　管理栄養士　大山恵里奈

サワラは「鰆」と書きますが、これは鰆が春に産卵のために沿岸へ寄るため人目に付きやすいことに由来します。鰆はマグロに似て、脂ののったコクのあるうまみ成分を含み、健康に欠かせない DHA も含まれます。DHA は必須脂肪酸で、動脈効果を予防したり、脳に直接働きかけて神経の機能を高め、記憶力を向上させる働きがあると言われています。また、カリウム、ビタミン B2、ナイアシン、パントテン酸、ビタミン D が豊富に含まれています。

にぎわいサロン 2017 年 4 月号コラム

軽くていいの ?! 春キャベツ

修士２年　管理栄養士　野村佳歩

長かった冬も終わりが見えてきて、もうすぐ春がやってきますね。春野菜もスーパーで見かけるようになってきたのではないでしょうか。春キャベツは、葉の巻き方がゆるく、甘みが強いのが特長です。選び方は、春キャベツは軽く、葉が鮮やかなグリーンのものがオススメです。キャベツは大きめの葉２枚で１日の必要量の半分のビタミンＣを摂ることができる食材です。外側の葉と芯の近くの葉に多くビタミンＣが含まれているので、残さず使い切りましょう。

にぎわいサロン 2017 年 5 月号コラム

お茶で楽々食物繊維

修士１年　管理栄養士　小林亮介

緑が芽吹き新茶の美味しい季節になりました。新茶は立春から数えて八十八夜(現在の５月１日)に摘まれたものを飲むと長生きすると言われています。お茶は旨み成分であるテアニンや抗酸化作用を持つカテキンが有名ですが、実は食物繊維も豊富に含んでおり、便通改善を促すことから生活習慣病予防に効果的です。
お茶の食物繊維は飲むだけではなく食べることで摂取量が増えるので、できるだけお茶殻も捨てずに食べることもおすすめします。

今月のテーマ：食すのは日本だけ?!　　2017年6月号

6月

さっぱり! 茗荷の混ぜご飯

火を使わずに
簡単に作れるよ！
殺菌効果のある茗荷、
酢を使っているので
お弁当にもピッタリ。

材料（1人分）	
ご飯	1杯分
茗荷	1つ（15g）
大葉	2枚
白すりごま	小さじ1/2
＊酢	小さじ1
＊砂糖	小さじ1/2
＊塩	ひとつまみ

作り方	
①	＊の調味料を合わせて電子レンジで500W20秒加熱する。
②	茗荷、大葉を千切りにしておく。切った茗荷は水にさらし、アクを抜く。
③	温かいご飯を用意し①で加熱した＊調味料、茗荷、大葉、白すりごまを加え軽く混ぜ合わせる。

茗荷を食べるとバカになる？

古くからの言い伝えにでは、たくさんの茗荷を食べるとバカになると言われていましたが、これは心配する必要ないようです。釈迦の弟子の一人「周梨槃特(スリパンドク)」は自分の名前も忘れてしまうほど物忘れが激しく自分の名前を書いて首から下げていたそうです。彼の死後、彼の墓には見慣れない草が生えていたそうです。「彼は自分の名前を荷って苦労してきた」ということで、「名」を「荷う」ことから、この草に茗荷と名付けられたことが名前の由来となっています。

1人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	251	4.1	2.0	52.4	110	0.5	1.2	1.0

城西大学大学院　医療栄養学専攻　食品機能学講座
修士2年　管理栄養士　野村佳歩

今月のテーマ：DHAとよく噛んで脳を活性化　　2017年7月号

7月

エゴマとサバ缶の炊き込みご飯

材料（1人分）	
米	2合
水	2合分
サバの缶詰(水煮)	1缶（190g）
しょう油	大さじ1
エゴマの種子	5g

作り方	
①	分量の米を研ぎ、水を入れる
②	サバの缶詰の汁気を切り、身をほぐす
③	①に②としょう油、エゴマの種子を入れ、よく混ぜる
④	炊飯器で炊く

ポイント
・水を入れてから具材を入れましょう
　→水の量が少ないとご飯がぱさぱさになります
・材料を入れたら炊飯器のスイッチを押すだけで簡単にできます
・よく噛んで食べましょう
　→よく噛むことでエゴマの種子の中に含まれる油が出てきます

1人分(150g)の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	カリウム (mg)	鉄 (mg)
計算値	350	14.1	6.0	56.4	0.7	1.0	188	1.1

城西大学大学院　医療栄養学専攻　食品機能学講座
修士1年　管理栄養士　小久保啓

２０１７年8月号

ひんやり涼しいバジルのゼリーサラダ

今月のテーマ　バジルで抗酸化！UVに負けないお肌に

材料（一人分）

トマト	150g
きゅうり	40g
バジル	10g
フレンチドレッシング	15ml
ゼラチン	2.5g
水	70ml

ポイント

ドレッシングはゼラチンと一緒に熱湯でしっかり混ぜてから容器に流し込みましょう。
全部食べると一日に必要な野菜の量(350g)の2/3が摂取できます。
暑い夏をゼリーサラダで乗り切りましょう♪

作り方（一人分）

①	トマトをさいの目切り。きゅうり、バジルを千切りにする。
②	容器に入れる。
③	熱湯にゼラチンを溶かし、ドレッシングと混ぜる。
④	容器に③を流し込み、粗熱をとったあと冷蔵庫で冷やす。

栄養量（一人分）

重量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維総量(g)	食塩相当量(g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
217.5	106	3.9	6.5	9.5	2.3	0.5	46	0.6

城西大学大学院　医療栄養学専攻　食品機能学講座
修士1年　小林亮介

にぎわいサロン 2017年6月号コラム

食すのは日本だけ ?!

修士2年　管理栄養士　野村佳歩

蒸し暑い日が続くこの季節、薬味として活躍する茗荷 (みょうが) ですが食材として使われているのは日本だけだと言われています。中国では漢方薬として使われています。茗荷には血圧降下作用、むくみ解消に作用するカリウムが豊富に含まれています。また、茗荷特有の香り成分は、α - ピネンという精油成分で食欲増進作用があります。食欲が低下しやすいこの季節にピッタリなメニューをご紹介します！

にぎわいサロン 2017年7月号コラム

DHA とよく噛んで脳を活性化

修士1年　管理栄養士　小久保啓

エゴマはシソ科の植物で、初夏から夏にかけて葉が茂ります。そして、その種子にはα - リノレン酸が豊富に含まれています。このα - リノレン酸は体内で DHA に変換されます。

DHA はサバなどの青魚に多く含まれ、脳を活性化する多価不飽和脂肪酸です。エゴマの種子はよく噛むことで中に含まれる油が出てきます。また、よく噛むことは脳細胞の再生・修復を促進します。

にぎわいサロン 2017年8月号コラム

バジルで抗酸化！ UV に負けないお肌に

修士1年　管理栄養士　小林亮介

短い梅雨が明け、『太陽の夏』がやってきました。

日差しの強い夏にはバジルに含まれるビタミン E やβ - カロテンの抗酸化作用が効いてきます。紫外線（UV）等によって体内で生じる活性酸素はお肌のシミやシワの原因になると言われています。抗酸化物質は活性酸素を除去してくれる働きがあるので UV によるお肌へのダメージを軽減することができます。トマトに多く含まれるリコピンも同様の作用が期待されるので、トマトと合わせて食べるとさらにいいですね。

今月のテーマ：食物繊維だけじゃない!さつまいもの魅力　　2017年９月号

9月

ほっくり、さつまいもケーキ

材料（１６切）	
薄力粉	100g
卵	2個
砂糖	60g
バター（マーガリンでも可）	45g
さつまいも	半分
りんご	半分
ベーキングパウダー	小さじ1/2
シナモン	適量

作り方	
	〈準備〉バターをレンジで溶かす。薄力粉ベーキングパウダー、シナモンをふるっておく。卵はといておく。
①	さつまいもとりんごを一口大に切って水にさらす。（５分間）
②	卵と溶かしたバター、砂糖を混ぜあわせる。
③	②にふるった薄力粉とベーキングパウダー、シナモンを加える。
④	だいたい混ざったら、りんごとさつまいもを加え、さっくりと混ぜ合わせる。
⑤	クッキングシートを敷いた天板に生地を流し込む。
⑥	２００℃の予熱したオーブンで２５分焼く。

さつまいもは、寒さに弱いので、冷蔵庫には入れず、新聞紙に包んで常温で保存しましょう。保存は約2週間くらいが目安。ほどよい水気と乾燥に注意しましょう。

１切の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	100	1.7	4.3	13.4	54	0.2	0.6	0

城西大学大学院 医療栄養学専攻 食品機能学講座
修士2年 管理栄養士　野村佳歩

今月のテーマ：うま味で満足、食欲の秋　　2017年10月号

10月

かぼちゃときのこのホットサラダ

材料（2人分）	
えのき	1/2株
しいたけ	4枚
かぼちゃ	60g
オリーブオイル	大さじ1/2
マヨネーズ	大さじ1/2
塩、こしょう	少々

作り方	
①	えのきは根元を落とし、食べやすい大きさに切る
②	しいたけは軸を取り、食べやすい大きさに切る
③	かぼちゃは5mm程度の厚さに切る
④	フライパンにオリーブオイルをひき中火で熱し、かぼちゃを炒める。
⑤	かぼちゃに熱が通ったら、①②を加えて炒め、マヨネーズ、塩、こしょうで味を整える。

ポイント
- 「炒める」という調理法は栄養素の溶出が少ないです
- しいたけを厚めに切ると満足感がアップ
- かぼちゃに火が通ると、色が濃くなります

１人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カリウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量(g)
計算値	85	1.9	5.5	9.4	2.9	277	0.5	0.1

城西大学大学院　医療栄養学専攻　食品機能学講座
修士1年　管理栄養士　小久保 啓

2017年11月号

ぶり大根の炊き込みご飯

今月のテーマ　わさびと大根の辛味は同じ？！

材料（4人分）

米	2合
大根	1/3本
ぶり(サバの缶詰でも可)	400g
醤油	大さじ2杯
酒	大さじ1杯
だしの素	小さじ1杯
水	1合分

ポイント

大根とぶりから水分がたくさん出るので水は通常ご飯を炊くときの半分で充分です。お好みで大葉などを加えると彩りが増していいですね。

作り方（4人分）

①	大根を洗い千切りにします。
②	ぶりの切り身を焼き、身をほぐします
③	炊飯器に①、②に加え、醤油、酒、だしの素を加えて米と炊きます。

栄養量（1人分）

重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維総量	食塩相当量	カルシウム	鉄
g	ｋｃａｌ	g	g	g	g	g	mg	mg
239	545	27	19	61	1.3	1.2	23	2.5

城西大学大学院　医療栄養学専攻　食品機能学講座
修士一年　管理栄養士　小林亮介

にぎわいサロン 2017 年 9 月号コラム

食物繊維だけじゃない！さつまいもの魅力

修士２年　管理栄養士　野村佳歩

さつまいもを切ったとき切り口から白いミルク状のものが滲み出たことはありませんか？それは、“ヤラピン”と呼ばれる樹脂配糖体です。この成分は、便秘薬に特有の成分です。食品ではさつまいものみに含まれている特徴的な成分です。また、さつまいもはビタミンＣを多く含んでいます。調理時に損失しやすい成分ですが、他の野菜よりも芋類は損失が少ないです。今月は、さつまいもをたっぷり摂れるお菓子のレシピをご紹介します！

にぎわいサロン 2017 年 10 月号コラム

うま味で満足、食欲の秋

修士１年　管理栄養士　小久保啓

うま味は基本の五味（甘味、塩味、酸味、苦味、うま味）のうちの一つです。うま味成分には食品を美味しく感じさせる効果があります。そのため、うま味成分を活用することで食事の満足感が得られ、食事の量を無理なく減らすことができます。また、減塩にも効果的です。秋が旬のしいたけ、えのき、かぼちゃにはうま味成分が豊富に含まれています。意外かもしれませんが、かぼちゃは甘味成分の他にグルタミン酸などのうま味成分も多いのです。

にぎわいサロン 2017 年 11 月号コラム

わさびと大根の辛味は同じ ?!

修士１年　管理栄養士　小林亮介

大根は一年を通して栽培されていますが、冬の寒さによって大根の甘さが凝縮されるので今の時期が一番大根を美味しくいただくことができます。ところで大根の辛味成分はわさびと同じということはご存知でしょうか？「アリルイソチオシアナート」と呼ばれ、抗菌作用を持つと言われています。辛味成分は、酵素であるミロシナーゼによって生成されますが、ミロシナーゼは大根やわさびを擦ることで反応し、辛味成分を生成します。そのため大根やわさびは擦らないと辛くならないのです。

今月のテーマ：意外と知らない？栗きんとんの意味　　2018年1月号

January 「勝ち栗」の栗きんとんのスイートポテト

材料(2,3個分)	
栗きんとん	200g
バター	10g
牛乳	10g
卵黄	1/3個
卵黄(つや出し用)	上記の残り

作り方	
①	オーブンを200℃に予熱しておく
②	栗きんとんにバターを加え、混ぜる
③	牛乳と卵黄を加え、混ぜる
④	③を適量手に取り、形を整える
⑤	つや出し用の卵黄を塗る
⑥	予熱しておいたオーブンで約30分焼く

ポイント

- 栗はフォークなどでお好みの大きさにしましょう
- 牛乳は栗きんとんの柔らかさに応じて足しましょう
- 栗きんとんは黄金の財宝を意味し、豊かな一年を祝う料理。
  栗は「勝ち栗」と呼ばれる縁起物で、
  「勝ち栗」とは栗を乾燥させ、臼で搗ち(かち)、殻と渋皮を除いたもの。
- 今回栗きんとんには坂戸市の名物「すいおう」の芋を使用しました。
  「すいおう」の芋もおいしく食べられます。

1個分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カリウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量(g)
計算値	159	1.6	4.7	26.9	1.0	171	0.7	0.2

城西大学大学院　医療栄養学専攻　食品機能学講座
修士1年　管理栄養士　小久保 啓

今月のテーマ：みかんの魅力　　2018年3月号

3月 みかん香るさっぱり唐揚げ

材料（2人分）	
鶏もも肉	120g
＊醤油	20ml
＊酒	20ml
片栗粉	50g
油	適量
オレンジソース	
みかん	大きめ 2個
顆粒チキンスープの素	小さじ 1
●片栗粉	小さじ 1
●水	大さじ 1

作り方	
	〈準備〉 鶏もも肉を一口大に切り、＊醤油、酒に漬ける。●片栗粉と水を合わせておく。
①	みかんの皮を剥き、鍋に入れる。 マッシャーで潰しながら中火にかけ、顆粒チキンスープの素を加える。煮たったら水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
②	漬けておいた鶏もも肉に片栗粉をまぶす。
③	180度の油で５分間揚げる。火が通ったことを確認後、キッチンペーパーに引き上げる。
④	揚げた唐揚げとオレンジソースを合わせる。

美味しいみかんの選び方
・皮が薄く実にしっかり張り付いているものがオススメです。
・表面は滑らかでヘタの切り口が小さいものが良いでしょう。

一人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	270	11.4	14.6	21.3	370	0.6	0.4	2

城西大学大学院 医療栄養学専攻 食品機能学講座
修士2年 管理栄養士　野村佳歩

にぎわいサロン 2018 年 1 月号コラム

意外と知らない？栗きんとんの意味

修士 1 年　管理栄養士　小久保啓

皆様お元気で新年をお迎えのことと存じます。今年もよろしくお願いいたします。お正月といえばおせち料理ですが、その一つ一つの意味は知っていますか？例えば栗きんとんは黄金の財宝を意味し、豊かな一年を祝う料理だと言われています。また、栗は「勝ち栗」と呼ばれる縁起物です。この「勝ち栗」とは、栗を乾燥させ、臼で搗ち (かち)、殻と渋皮を除いたものです。今回は余りがちなおせちをリメイクし、最後まで美味しく食べられるレシピをご紹介します！

にぎわいサロン 2018 年 3 月号コラム

みかんの魅力

修士 2 年　管理栄養士　野村佳歩

少しずつ春の気配を感じられるようになってきましたね。こたつのお供のみかん、そろそろ食べ飽きてしまったと感じる人も多いのではないでしょうか？みかんの色素成分には、骨の健康に役立つβ - クリプトキサンチンが含まれています。また、白い筋の部分には、毛細血管の血流を改善するヘスペリジンが多く含まれます。みかんには、ビタミンＣ以外にも魅力がたくさんあります。今月はみかんを料理に活用したレシピをご紹介します。

今月のテーマ：疲労回復を助ける食品成分　　2018年4月号

4月　炊飯器で簡単！豚肉じゃが

材料(4人分)	
豚ばら肉	150g
じゃがいも	1個
玉ねぎ	1個
にんじん	1/2本
水	200ml
しょう油	大さじ3
酒	大さじ3
みりん	大さじ3
にんにくのすりおろし(チューブ)	3cm

作り方	
①	じゃがいも、にんじんの皮をむき、一口大に切る
②	玉ねぎを1センチ幅に半月切りにする
③	ボウルに水、調味料、にんにくのすりおろしを加え、よく混ぜる
④	炊飯釜に豚肉、切った食材を入れ、③をかける
⑤	炊飯釜を炊飯器にセットし、早炊きモードで加熱する

ポイント

- 肉じゃがには牛肉を使うのが一般的ですが、今回は豚肉を使用しました
  豚肉には疲労回復を助けるビタミンB1が豊富に含まれています
- 今回は3合炊ける炊飯器を使用しました
  お使いの炊飯器に応じて、様子を見ながら加熱してください
- 材料は加熱により小さくなるので、大きめに切りましょう
- 豚肉はばら肉に限らず、こま肉や切り落としを使っても美味しくできます

1人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カリウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量(g)
計算値	249	7.6	13.6	20.8	2.5	460	0.7	1.6

城西大学大学院　医療栄養学専攻　食品機能学講座
修士1年　管理栄養士　小久保 啓

2018年5月号

炊飯器で簡単肉巻き中華ちまき

今月のテーマ　豚肉とビタミンB1

材料(4人分)

もち米	2合
たけのこの水煮	½本
人参	½本
豚バラ	4枚
酒(下味用)	少々
ごま油	大さじ1
※中華スープの素	大さじ1
※醤油	20ml
※酒	15ml
※砂糖	20g
※水	200ml

作り方(4人分)

①もち米は、前日に洗って水につけておく。
②もち米をザルにあげ、20分ほど水気を切る。
③人参、たけのこはみじん切りにし、豚肉は下味用の酒をまぶす。
④※の調味料を混ぜ合わせる。
⑤フライパンに油を入れ、野菜、水を切った米を炒め、調味料を加え、汁なくなるまで炒める。
⑥⑤を軽く握り、豚バラを巻き、軽く焼き目がつくまで焼く。
⑦アルミホイルで包み、炊飯器に並べ、コップ1.5杯分の水を入れ、通常モードで炊く。(約1時間)

ポイント

面倒な中華ちまきも炊飯器とアルミホイルで簡単に作れてしまいます。豚肉をふんだんに使っているためボリューム感たっぷりです。是非お孫さんと一緒に作られてみてはいかがでしょうか。

栄養量(1人分)

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	ビタミンB_1 (mg)
計算値	491	14.2	32.6	29.6	282	0.7	0.9	0.8	0.44

城西大学大学院　医療栄養学専攻　食品機能学講座
修士二年　管理栄養士　小林亮介

今月のテーマ：ケイ素は骨を強くする　　2018年６月号

6月　ビールと牛肉のとろとろ和風カレー

今回は、普段入れない大根やねぎを入れてみました。大根はジュワッとねぎはとろりとしていてカレーの相性は抜群！
隠し味に醤油を入れて和風テイストに仕上げました。

材料（４人分）	
牛すじ	250 g
ビール	350 ml
＊大根	150 g
＊レンコン	50 g
ネギ	50 g
＊いんげん	20 g
カレールー	4かけ
醤油	小さじ１

作り方	
①	牛すじを一口大に大根は乱切り、レンコンは半月切り、ねぎといんげんは斜め切りにする。
②	鍋に湯を沸かし、沸騰したら牛すじを加え３０分程度茹でる。(臭みや余分な油を取り除く)ザルにあげる。
③	牛すじ、350mlのビールと350mlの水を鍋に加え30分程度煮込む。
④	＊の野菜をフライパンで炒める。火が通ったら③の鍋に加える。
⑤	カレールーとねぎを加え１０分程度煮込む。

ビールは、大麦を発芽させた麦芽を用いて作ります。原料に大麦を使用していることからケイ素を多く含みます。またビール中のケイ素量はビールの値段が高いほど多いという報告もあるそうですよ。

１人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	601	25.3	13.5	92	350	1.9	2.8	3.4

＊ご飯は200gで計算しています。

城西大学大学院　薬科学専攻　食品機能学講座
博士後期１年　管理栄養士　野村佳歩

にぎわいサロン 2018 年 4 月号コラム

疲労回復を助ける食品成分

修士１年　管理栄養士　小久保啓

新年度は疲れのたまりやすい時期だと思います。疲労回復を助ける食品成分は、ビタミン B1 やアリシンなどがあります。ビタミン B1 はエネルギー産生を助けます。逆にビタミン B1 が不足すると、乳酸などの疲労物質が発生します。アリシンはビタミン B1 と結合することで、ビタミン B1 の吸収を高めます。ビタミン B1 は豚肉に、アリシンは玉ねぎやにんにくに含まれます。また、昔から日本人はビタミン B1 摂取量が不足しており、現代の日本人もその可能性があります。

にぎわいサロン 2018 年 5 月号コラム

豚肉とビタミン B1

修士２年　管理栄養士　小林亮介

三寒四温の言葉通り、不安定な気候が続いておりますが、体調はいかがでしょうか。私は新年度でなんとなく体がだるいです。

ところで、日本人の不足栄養素代表としてビタミン B1 があげられるのはご存知でしょうか。ビタミン B1 は不足すると糖質がうまくエネルギーにならないため、食欲が無くなったり、体がだるくなります。特に豚肉に多く含まれるので、お孫さんと一緒に豚肉をもりもり食べて精をつけましょう。

にぎわいサロン 2018 年 6 月号コラム

ケイ素は骨を強くする

博士後期１年　管理栄養士　野村佳歩

骨を強くする成分としてコラーゲンペプチドなどがありますが、最近注目されている成分にケイ素があります。ケイ素は硝子の主成分として有名ですが、骨、毛髪、血管など、ヒト体内にも含まれています。

食事から摂取するケイ素の量が多い人ほど骨密度が高いことが明らかになっています。ケイ素は、大麦など穀物の皮に多く含まれます。そこで、今月は骨を強くする成分のケイ素とコラーゲンペプチドをたっぷり含むメニューをご紹介します。

今月のテーマ：ズッキーニで夏バテ対策！　　2018年7月号

7月

塩分控えめあっさり洋風冷汁

材料（2人前）	
ズッキーニ	100g
豆腐	200g(1/2丁)
ミニトマト	100g
アサリ	40g
だし汁	400cc
減塩白味噌	40g
ミョウガ	20g
大葉	2枚
白ゴマ	4g
ご飯	400g

食べるときに温かいご飯を使うと、ぬるくなってしまいます。ご飯は予め冷ましておくか、氷を準備して好みの温度にすると良いでしょう。
梅雨明けの暑い日や夏バテの予防にピッタリです。

作り方	
	〈準備〉アサリは、缶詰めのものを使うことで火を使う必要がないので手間が省けます。だし汁は予め冷蔵庫で冷やして置くと良いでしょう。
①	ズッキーニはせん切りにします。 豆腐は1.5センチ角に切ります。 ミニトマトは半分に切ります。 ミョウガ、大葉はせん切りにします。
②	盛り付けるお皿に味噌とだし汁を合わせておきます。
③	ズッキーニ、豆腐、ミニトマト、あさりを②に加えます。
④	ご飯を盛り冷汁を注ぎます。
⑤	大葉とミョウガをのせます。 お好みでゴマをかけて完成です。

1食分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	493	18.6	6.4	88.0	800	8.0	3.8	2.5

城西大学大学院 医療栄養学専攻 食品機能学講座
修士1年 管理栄養士　小田桐　康紘

2018年8月号

和風そうめんバーガー

今月のテーマ　そうめんの意外と知らない加工法

材料（4人分）

材料	
◎バンズ風	
素麺	100g
卵	2個
小麦粉	100g
◎具	
ひき肉	200g
玉ねぎ	50g
塩	小さじ1/2
胡椒	少々
◎タレ	
味噌	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1/2
水	30ml

作り方（4人分）

◎バンズ風
① 茹でた素麺を刻み、卵、小麦粉と混ぜる。
② 油をひき、フライパンで両面焼き色がつくまで焼く。

◎具
①玉ねぎを飴色になるまで炒める
②ひき肉に炒めた玉ねぎと調味料を加え、こねる。
③バンズの大きさを考慮した上で、成形する
④油をひき、フライパンで両面焼き色がつくまで焼く。

◎たれ
①材料を混ぜて溶かす。
②フライパンに流し、弱火でとろみがつくまで加熱する。

バンズに具を挟み、タレをかけたら完成!!

ポイント

そうめんは粗く刻んだ方が食感が楽しめます。
レタスやトマトを挟んで食べてもいいですね。

栄養量（1人分）

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	203	9.0	5.8	26.6	111.8	0.9	0.9	0.8

城西大学大学院　薬学研究科　医療栄養学科
修士二年　管理栄養士　小林亮介

今月のテーマ：西郷どんも食した？奄美の鶏飯
～郷土料理シリーズ第一弾～　　2018年9月号

母直伝! 奄美の鶏飯（けいはん）

今回のレシピは、奄美大島出身の母から教えてもらいました。少しかつおだしを入れるだけでぐっとおいしくなりますよ！

材料（4人分）	
スープ	
鶏ガラ	2羽分
水	1.5L
醤油	大さじ2
塩	小さじ1
かつおだし	小さじ1
具材	
卵	4個
塩	少々
鶏モモ肉	200g
高菜の漬物	100g
ごはん	600g

作り方	
①	具材用の鶏モモ肉、水を圧力鍋に入れ15分間煮る。（蓋は閉めません。）火が通ったら皿に取り上げ冷ます。よく洗った鶏ガラを入れ蓋をして30分間煮込む。
②	具材を用意する。卵をよく溶き、塩を加える。フライパンに薄く油を引き、中火で温める。卵液を流し入れ焼く。冷めたら細切りにする。
③	①で茹でた鶏肉を筋繊維に沿って細く裂く。
④	高菜の漬物は少し絞り、一口大に切る。
⑤	①に醤油、塩、かつおだしを入れ味を調える。（水分の蒸発量に応じて調整して下さい。）
⑥	丼ぶりにごはんを盛り、具材をのせる。温かいスープをかける。

1人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	477	20.5	16.2	57.4	300	1.9	1.1	2.6

城西大学大学院　薬科学専攻　食品機能学講座
博士後期1年　管理栄養士　野村佳歩

にぎわいサロン 2018年7月号コラム

ズッキーニで夏バテ予防！

修士1年　管理栄養士　小田桐康紘

夏バテの原因の一つであるカリウム不足は、夏場に大量の汗をかくと、カリウムが汗とともに失われてしまうため、と考えられています。カリウムは体に含まれる余計なナトリウムを体の外に出す働きがあることから血圧を下げ、むくみを解消してくれる代表的な栄養素でもあります。生野菜にはカリウムが豊富ですが、中でもズッキーニはカリウムを多く含んでいます。そこで、今月は暑い日にピッタリなカリウムをたっぷり含むメニューをご紹介します。

にぎわいサロン 2018年8月号コラム

そうめんの意外と知らない加工法

修士2年　管理栄養士　小林亮介

暑い夏、冷えたそうめんを食べたくなりますが、みなさんはそうめんをどのように製造するかご存知ですか。
そうめんは小麦粉に食塩と水を混ぜてよく練り、食用油を塗り、引き延ばして乾燥、熟成させます。出来上がったそうめんは時間の経過とともにグルテン変性と脂質の酸化が起こり、歯切れの良さと滑らかさを生みます。〈＝厄（やく）現象〉
古いそうめんほど美味しいと言われるのはこのためです。

にぎわいサロン 2018年9月号コラム

西郷どんも食した？奄美の鶏飯

博士後期1年　管理栄養士　野村佳歩

郷土料理をご紹介する郷土料理シリーズ第一弾として、鶏飯（けいはん）をご紹介します。鶏飯は鹿児島県奄美群島の郷土料理で具材と鶏のスープをご飯にかけていただく、出汁茶漬けのような料理です。今から約400年以上も前に薩摩藩が奄美諸島を支配していた頃に、現地の人達が薩摩の役人をもてなすために振舞った料理から生まれたといわれています。奄美に3年ほど住んでいたことがある、西郷どんも食していたかもしれませんね。

今月のテーマ：脂肪を落とそう！レシチンの秋　　2018年10月号

簡単！詰めてから炊くおこわ稲荷

今月は秋から冬にかけて旬の食材をテーマに脂質の代謝を活発にさせる働きがある栄養素をピックアップして考案させていただきました。ぜひ季節を味わいながらおいしく脂肪を落としてみてはいかがでしょうか？

材料（２人分）	
もち米	２００g
油あげ	３枚
鶏ささみ	４０g
うずらの卵	６個
ごぼう	４０g
にんじん	２０g
しいたけ	２０g
ひじき	１０g
みつば	4g
煮汁	
だし汁	１カップ
しょうゆ	大さじ１
酒	大さじ１/２
みりん	大さじ１/２
砂糖	大さじ１

作り方	
①	もち米はといでザルに上げ水気を切って20分置く。鶏肉は粗みじんに切る。ごぼうは皮を取り除きささがきにする。水に10分さらしてザルに上げ水気をきる。人参は皮をむき、長さ３センチのせん切りにする。しいたけは薄く切る。みつばは3センチ程に切る。
②	ボールにうずらの卵とみつば以外の具材を入れ、混ぜ合わせておく。油あげは横半分に切り、中身が袋状になるように広げ、熱湯にくぐらせ油抜きする。ザルに上げ粗熱が取れたら水気を絞る。油あげ１切れに具材を大さじ３～４、うずらの卵を１個入れる。
③	煮汁の材料をボールに入れ、混ぜる。炊飯器の内釜に②を間を開けながら入れ、通常通り炊く。炊き上がったら、みつばを上にかけ盛り付ける。

１人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	531	18.6	7.5	91.7	430	1.9	2.6	1.8

城西大学大学院　医療栄養学専攻　食品機能学講座
修士1年　管理栄養士　小田桐 康紘

2018年11月号

中華風ワンタン酢（ス）ープ

今月のテーマ お酢で減塩

材料（2人分）

餃子の皮	50g
キャベツ	130g
人参	50g
椎茸	2個
鳥挽き肉	70g
醤油	5g
酢	30g
だしの素	2g
柚子	少々
胡椒	少々
ラー油	お好みで
水	500ml

作り方

①	キャベツ、人参、椎茸、を食べやすく切る。
②	鍋に水を入れて沸騰したら①を投入。灰汁が出たら取り出す。
③	醤油、酢、だしの素を入れて味を調節する
④	餃子の皮の中に鳥挽き肉を詰めて、鍋に入れる。火が通ったら完成

ポイント

減塩の具体的な方法として、
・汁物は具沢山にして汁の量を減らす。
・香辛料や果実の皮といった香りを足すことで食欲増強を狙う
・旨味を最大限引き出す
が挙げられます。
ラー油をお好みで加えてもいいですね。

栄養量（1人分）

重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	飽和脂肪酸	炭水化物	食物繊維総量	食塩相当量	カルシウム	鉄
g	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
179	170	10.0	4.8	1.25	21.2	2.9	0.9	43	0.8

城西大学大学院　医療栄養学科　食品機能学講座
修士二年　管理栄養士　小林亮介

今月のテーマ：気をつけるべきあぶら　　2018年 12月号

スキムミルクで作るトロトロ熱々グラタン

一人分の栄養量	
エネルギー	361 kcal
たんぱく質	18.9 g
脂質	17.4 g
飽和脂肪酸	10 g (スキムミルクで作ると牛乳で作るより飽和脂肪酸20%カット)
炭水化物	31.5 g
鉄	1.2 mg
食物繊維	2.9 g
カルシウム	350 mg (半日分の必要量)
食塩相当量	2 g

材料（２人分）	
ホワイトソース	
＊スキムミルク	大さじ4
＊小麦粉	大さじ3
＊バター (オリーブオイルでも可)	20g
コンソメ	小さじ1/3
水	200cc
塩	小さじ1/4
具材	
じゃがいも	1個
鶏もも肉 (皮なし)	40g
玉ねぎ	100g(半分)
ブロッコリー	50g
チーズ	60g

作り方	
①	ホワイトソースを作る。レンジ使用可の器に＊(スキムミルク、小麦粉、バター)の材料を入れ、レンジで30秒加熱してバターを溶かす。
②	バターが溶けたら、泡だて器で混ぜながら水の半量(100cc)を加える。
③	レンジで２分加熱し混ぜる。残りの水を加えて混ぜ、さらにレンジで１分加熱する。
④	取り出してコンソメ・塩を加え味を整える。
⑤	じゃがいもを輪切りにし、ラップで包みレンジで加熱する。
⑥	玉ねぎはくし切り、鶏もも肉、ブロッコリーは一口大に切る。切った具材をフライパンで火が通るまで炒める。
⑦	具材、ホワイトソース、チーズの順で器に盛り、200℃予熱したオーブンで焦げ目がつくまで焼く。

牛乳をスキムミルク(脱脂粉乳)で代用すると飽和脂肪酸摂取量を抑え、カルシウムも摂取できます。
昔の製法も改善され、味が格段に改善されました。

城西大学大学院 薬科学専攻 食品機能学講座　博士後期 1年　管理栄養士　野村 佳歩

にぎわいサロン 2018 年 10 月号コラム

脂肪を落とそう！レシチンの秋

修士１年　管理栄養士　小田桐康紘

レシチンは大豆製品に比較的多く含まれていて、他には卵黄、ピーナッツ、レバー、ごま油などもあります。脂質（コレステロール、中性脂肪）の代謝は主に肝臓で行われていますが、レシチンに含まれるコリンが脂質の代謝に必要であり、これが肝臓に脂質が蓄積されるのを防いでいます。また、レシチンにはアルツハイマー型認知症、動脈硬化の予防、美肌効果なども期待できます。季節感を味わいつつ、脂肪を落とすレシピを是非お試しください

にぎわいサロン 2018 年 11 月号コラム

お酢で減塩

修士２年　管理栄養士　小林亮介

高血圧や胃がんの原因として「塩分」は度々挙げられます。そんな減塩の手助けになる調味料が「酢」です。酢は穀物や果実を原料にした醸造酒を、酢酸菌で酢酸発酵して作ります。そのため、酢には食塩が含まれません。加えて料理にしっかりと味をつけることができます。酢は有機酸のほかに、アミノ酸が豊富に含まれており、これらの成分が酢の風味とうま味を作っています。今月のレシピは酢と野菜の旨味を生かしたワンタンスープです。是非お試しください。

にぎわいサロン 2018 年 12 月号コラム

気をつけるべきあぶら

博士後期１年　管理栄養士　野村佳歩

食品に含まれる脂質は飽和脂肪酸で構成されるものと、不飽和脂肪酸で構成されるものがあります。飽和脂肪酸は摂りすぎると、冠動脈疾患を引き起こしたり、LDL（悪玉）コレステロール値を増加させます。飽和脂肪酸は、牛乳やバター、肉の脂身に多く含まれ、普段の食事から摂りすぎないよう気をつける必要があります。今月はちょっとした工夫で美味しく、通常の作り方より飽和脂肪酸を 20% カットしたグラタンのレシピをご紹介します。

2019年1月号

旨味を逃さない。減塩煮物

今月のテーマ　挑戦!!煮物で減塩

材料(5人分)

里芋	150g
人参	350g
しいたけ	80g
鶏もも肉	400g
減塩醤油	小さじ2
みりん	小さじ2
固形ブイヨン	小さじ1
柚子果汁	お好みで
片栗粉	少々
水	150ml

作り方(5人分)

①里芋と人参の皮をむき、乱切りにします。
しいたけはじくをとります。
②先に里芋、人参を20分ほど蒸します。
次いで鶏肉を15分、最後にしいたけを5分蒸します。
③鍋に先ほど蒸した里芋、人参、鶏肉、しいたけと水、減塩醤油、みりんを加え、中火で10分ほど煮ます。
④最後に片栗粉でとろみをつけたら完成です。

ポイント

減塩レシピは、旨味を生かすことが有効です。
しかし、煮物の場合、旨味が食材から溶け出してしまうため、減塩には不向きであると考えられていました。
このレシピでは、一度食材を蒸すことによって旨味をなるべく逃さない工夫を凝らしました。
具材は写真よりも小さめに切るとより良いです。

栄養量(1人分)

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	267	14.8	11.6	24.9	698	0.9	3.3	0.5

本日最後の投稿となりました
今までご覧いただきありがとうございました。

城西大学大学院　薬学研究科　医療栄養学専攻
修士二年　管理栄養士　小林亮介

今月のテーマ：鉄分補給！ビタミンCとヘム鉄　　2019年2月号

菜の花と鴨肉の和風パスタ

今月は今が旬の菜の花に注目！
菜の花に豊富なビタミンCは鉄分の吸収率を高めてくれる働きがあります。
今月は、ヘム鉄を豊富に含む鴨肉を使ったビタミンCたっぷり鉄分補給レシピを紹介します。

材料（2人分）	
スパゲッティ 1.6mm	200g
まがも	200g
菜の花	200g
赤ピーマン	40g
黄ピーマン	40g
しめじ	100g
めんつゆ	30g
黒こしょう	2g
オリーブオイル	20g

調理のポイント
菜の花に火を通すとき茹でてしまうとせっかくのビタミンが流れ出てしまうので、今回はフライパンでじっくり炒めて栄養が逃げないようにしました。

作り方	
①	パスタは塩を加えたお湯で推奨時間で茹でる。 まがもは3cm幅に、菜の花、ピーマン、は2cm幅に、切ります。しめじはいしずきを切り落とし一本ずつになるようにほぐします。
②	フライパンにオリーブオイルを熱し、まがも、菜の花の茎、菜の花のはな、パプリカ、しめじの順に加え炒める。 菜の花のはなの部分を入れてすぐにパスタの茹で汁をお玉1杯分加えめんつゆを加えます。
③	②のフライパンに黒こしょうをかける。 茹で上がったパスタを手早くフライパンに加えて混ぜ絡めて出来上がり♪

1人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム(mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	ビタミンC(mg)
計算値	674	42.8	15.6	89.4	1300	9.5	9.3	1.7	200

城西大学大学院　医療栄養学専攻　食品機能学講座
修士1年　管理栄養士　小田桐 康紘

2019年 3月号

今月のテーマ：実は日本が発祥! ホワイトデー

まっしろロールケーキ

ホワイトデー
特別企画

材料（4人分）	
チョコクリーム	
生クリーム	180ml
ホワイトチョコ	40g
ロールケーキ生地	
卵白	3個
グラニュー糖	50g
＊牛乳	大さじ3
＊サラダ油	大さじ1
＊薄力粉	50g

作り方	
①	クリームを作る。器にホワイトチョコ、大さじ１の生クリームを入れ、レンジで30秒加熱してホワイトチョコを溶かす。
②	生クリームを５分立てにして、①を加え１０分立てにし、冷蔵庫で冷やしておく。
③	生地を作る。まずは、卵白を泡立て器でほぐす。少しずつグラニュー糖を加えながらしっかりとツノが立つまで泡立てる。
④	別のボールに＊サラダ油、牛乳を入れ泡立て器で混ぜ、ふるった薄力粉を加えて混ぜる。
⑤	④に③の1/3量のメレンゲを加えてゴムベラでさっくり切るように混ぜる。混ざり切る一歩手前で残りのメレンゲを加えさっくり切るように混ぜる。(少し、白いところが残っていても大丈夫です。)だいたい混ざったら、残りのメレンゲを加えさっくりと混ぜ合わせる。
⑥	オーブンシートを引いた天板に生地を流し入れ、160℃に予熱したオーブンで12-13分焼く。
⑦	焼きあがったらすぐに、天板からオーブンシートを外して冷ます。
⑧	完全に冷めたら、焼きあがった生地より少し大きいオーブンシートを上にのせて、上下を返し生地についていたオーブンシートを取り除く。
⑨	焼き目が表になるように再度ひっくり返す。
⑩	生クリームを手前に多めになるようにのせる。(奥の方２cmはクリームを塗らない)手前から、太巻きを作る要領でオーブンシートをまきすのように使って、くるっと巻く。巻き終えたら、巻き終わりを下にして、冷蔵庫で１時間程度冷やす。

1人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	379	7.3	23.8	33.4	125	0.2	0.4	0.4

城西大学大学院 薬科学専攻 食品機能学講座　博士後期 1年　管理栄養士　野村 佳歩

にぎわいサロン 2019 年 1 月号コラム

挑戦 !! 煮物で減塩

修士 2 年　管理栄養士　小林亮介

新年明けましておめでとうございます。今年も医療栄養学コラムをよろしくお願いいたします。今月号は、煮物に注目していきます。

一般的に煮物は、具材の旨味が汁へ溶け出し、醤油などの塩分を吸ってしまうため、減塩には不向きだと言われていました。煮物の減塩では、普通の醤油に代替し、減塩醤油が推奨されています。今月の賑わいサロンレシピでは、煮る前に蒸すことで、旨味を食材へ閉じ込める工夫を施しています。是非お試しあれ。

にぎわいサロン 2019 年 2 月号コラム

鉄分補給！ビタミン C とヘム鉄

修士 1 年　管理栄養士　小田桐康紘

今が旬の菜の花はビタミン C を豊富に含んでいます。ビタミン C は鉄分の吸収を高める働きがあります。鉄分には動物性食品に多く含まれるヘム鉄と植物性食品に多く含まれる非ヘム鉄があります。吸収率の高いヘム鉄を多く含んでいる食材としてよくレバーが挙げられますが、鴨肉も比較的多くヘム鉄を含んでいます。そこで今月は菜の花と鴨肉を使ったビタミ ン C とヘム鉄が豊富なレシピを考案させていただきました。ぜひとも作ってみてください。

にぎわいサロン 2019 年 3 月号コラム

実は日本が発祥！ホワイトデー

博士後期 1 年　管理栄養士　野村佳歩

日本でバレンタインの習慣が定着した 1970 年頃に菓子業界が「リターン・バレンタイン」と称し、お返しをする日を定めたのが、ホワイトデーの始まりです。よく送られるホワイトチョコには、「女性からもらった気持ちを純白な愛でお返しする」という意味が込められています。現在はアジアにも広まり、中国や台湾、韓国などでもホワイトデーが催されているそうです。ホワイトチョコを使ったお菓子で感謝の気持ちを伝えてみませんか

今月のテーマ：見直そう！コレステロールの常識　　2019年4月号

4月 簡単！炊飯器でスパニッシュオムレツ

街中でも見かけることが多くなったイースターというイベント。特にイースターエッグという卵を用いて行う飾りつけやエッグハントは日本の新たなイベントとして定着しつつあります。今月は卵を大量に使った一品を紹介します！「でもコレステロールが、、」大丈夫です！卵は１日1個なんて今は昔の話なんです！詳しくはコラムへ！

材料（8人分）	
人参	１００g(1/3本)
玉ねぎ	１００g
ショルダーベーコン	５０g
そう菜(煮豆)味の菊一	１００g
プロセスチーズ	５０g
鶏卵	１０個
牛乳	大さじ２
オリーブオイル	大さじ２
塩	小さじ1/2
胡椒	2g
コンソメ顆粒	5g
チャービル	お好み

作り方	
①	人参、玉ねぎ、ベーコン、チーズは適度な大きさに切っておきます。 ※人参と玉ねぎは５００Wの電子レンジで２分温めます。
②	炊飯釜に卵10個を割り、溶きます。牛乳、オリーブオイル、塩、胡椒、コンソメを加え混ぜます。
③	さらに全ての具材を混ぜます。
④	白米モードで通常炊きします。
⑤	粗熱を取り、お皿をかぶせてひっくり返します。盛り付けてお好みでケチャップやチャービルをトッピングして完成です。

１人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	327	22.3	22.1	7.8	500	3.4	3.0	1.3

城西大学大学院　医療栄養学専攻　食品機能学講座
修士２年　管理栄養士　小田桐 康紘

今月のテーマ：ウナギよりアレが良かった!?アナゴの栄養！　　2019年５月号

5月 アナゴの洋風彩り丼

今月はもうすぐ旬なアナゴを使った一品をご紹介します。アナゴといえばウナギと似た味、食感ですが栄養面から見ると全く違うのです。今回はその最大の違いについてコラムで紹介しています。コスト面ではウナギの三分の一の値段なのでボリューム多めにしたい方にももってこいです。

材料（2人分）	
ご飯	400g
アナゴの蒲焼き	100g
ほうれん草	80g
鶏卵	1個
甘えび	40g
パプリカ	30g
ホワイトしめじ	30g
胡椒	0.1g
塩ダレ	10g

作り方	
①	いり卵を作る。 卵を割りよくときます。熱していないフライパンに卵を入れ弱火で熱しながら菜箸で混ぜなが火を通す。
②	ほうれん草は熱湯で２分塩茹でします。
③	えび、パプリカ、しめじも軽く茹で火を通します。胡椒と塩ダレで味付けします。
④	アナゴの蒲焼はレンジで500w30秒温めます。
⑤	どんぶりにご飯を盛ります。 最後にいり卵、ほうれん草、甘えび、しめじ、パプリカ、アナゴの順に盛り付けて完成です。

１人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	509	22.6	8.3	82.1	720	2.4	2.5	1.4

城西大学大学院　医療栄養学専攻　食品機能学講座
修士２年　管理栄養士　小田桐 康紘

今月のテーマ：正しく摂ろう！コラーゲン摂取のススメ！　　2019年6月号

6月 鶏皮とレモンのコラーゲン春雨スープ

紫外線の強い時期お肌の手入れにはコラーゲンがもってこいですね。今月は鶏皮を使ったコラーゲン豊富なレシピをご紹介！アクセントにレモンの皮を添えるだけでも違った美味しさが楽しめます。どんよりとしがちな梅雨の時期にさっぱりとしたスープはいかがでしょうか？

材料（2人分）	
鶏皮	100g
玉ねぎ	80g
人参	50g
赤パプリカ	40g
黄パプリカ	40g
緑豆春雨(乾燥)	20g
水	400ml
鶏がらスープの素	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ2
白炒りごま	適量
こしょう	適量
小ねぎ	適量
レモンの皮	適量

作り方	
①	玉ねぎ、人参、パプリカは４cmの短冊切りにします。 鶏皮は１口大に切り、お湯(無記載)で５分茹で脂を落とします。
②	鍋にお湯を沸かし、春雨を入れて、中火で３分煮ます。 ①の具材と鶏がらスープの素、しょうゆを入れて一煮立ちさせます。
③	ごま油とこしょうで味を整えます。
④	お椀によそって、白炒りごま、小ねぎ、レモンの皮を乗せて完成です。

１人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	373	4.9	17.3	18.7	270	0.9	2.7	2.0

城西大学大学院　医療栄養学専攻　食品機能学講座
修士２年　管理栄養士　小田桐 康紘

にぎわいサロン 2019 年 4 月号コラム

見直そう！コレステロールの常識

修士２年　管理栄養士　小田桐康紘

卵は１日１個までにしないとコレステロール値が上がると聞いたことはありませんか？コレステロールには食事由来と体内合成の２種類があります。食事由来から摂取されるコレステロールは 20 ～ 30%、体内で合成されるのは 70 ～ 80% になります。コレステロールは多く摂取すると合成が減少し、逆に少ないと合成が増加します。つまり食事によるコレステロール摂取量が、そのまま血中総コレステロール値に反映されるのではないのです。

にぎわいサロン 2019 年 5 月号コラム

ウナギよりアレが良かった !? アナゴの栄養！

修士２年　管理栄養士　小田桐康紘

初夏に旬を迎えるアナゴと土用の丑の日に食べられるウナギ。形も食感も似ていて、中には味も似ているという人もいるそうです。しかし栄養面では全く違うのです。一番の違いは脂質の量。アナゴの脂質量はウナギの約２分の１で、脂肪が気になる人やダイエットしたい方に向いているのです。また、アナゴはウナギより鉄分も多く含んでいます。もちろんコラーゲンも含まれているので健康志向な方には必見です。

にぎわいサロン 2019 年 6 月号コラム

正しく摂ろう！コラーゲン摂取のススメ！

修士２年　管理栄養士　小田桐康紘

コラーゲンは摂取すると肌、関節、骨などに作用し老化防止に繋がると考えられています。しかし、今回使用している鶏皮にはコラーゲンは豊富なのですが脂質も多いのです。鶏皮の脂質は茹でる事により約４割カットでき、脂質の摂り過ぎを防ぐ事ができます。また、今回使用しているレモンやパプリカに多く含まれるビタミンＣはコラーゲンの働きを助ける機能があるのです。これからの紫外線対策や老化防止にぜひお試しください。

今月のテーマ：郷土料理をアレンジ！イタリアの時短レシピ　　2019年7月号

7月 シーフードと鶏肉のカルトッチョ

材料（２人分）	
鶏もも肉	100g
エビ	4尾
ロールイカ	60g
あさり	8個
しめじ	60g
ズッキーニ	60g
ミニトマト	40g
2mmレモンスライス	2枚
有塩バター	20g
白ワイン	大さじ2
こいくち醤油	小さじ1
コショウ	適量
オリーブオイル	適量
クッキングペーパー 30×40cm	2枚

今回はオーブンを使って火を通していますが、フライパンでの調理も可能です。また、火の通りが心配な方や味付けをしっかりしたい方は包む前に一度フライパンで調理するのがオススメです！

作り方

① 鶏肉は４cm大に切ります。あさりは３％の塩水に２時間ほどつけ２～３回こすり洗いをします。鶏肉、あさり、エビの水気を取ります。

② イカを１口大に切ります。ズッキーニは輪切りにします。トマトは半分に切ります。レモンは半月切りにします。

③ クッキングシートに鶏肉が中心に来るように置きます。周りをトマト、ズッキーニ、イカ、あさり、えび、レモン順に具材をのせます。

④ バター、白ワイン、醤油、コショウ、オリーブオイルをかけます。

⑤ 隙間が開かないようにクッキングシートを包み200℃のオーブンで20分焼きます。

⑥ クッキングシートを開き、お好みでオリーブオイルとパセリ(記載外)をかけ、完成です。

１人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	379	28.7	23.8	8.1	740	3.4	2.3	2.0

城西大学大学院　医療栄養学専攻　食品機能学講座
修士２年　管理栄養士　小田桐 康紘

今月のテーマ：夏バテに勝つためのたんぱく質　　2019年８月号

8月 鶏軟骨とチーズの冷製茶碗蒸し

材料（２人分）	
鶏卵 Lサイズ	1個(60ml)
だし汁	180ml
やげん軟骨	50g
枝豆	20g
かにかま	10g
チーズ	10g
椎茸	10g
小葱	2g
糸唐辛子	適量
ごま	適量

今回は蒸し器を使って火を通していますが、フライパンでの調理も可能です。フライパンに厚手の布を敷き布の上に茶碗蒸しの器を置きます。火加減は出来上がりを見て調節を行ってください。

作り方

① 軟骨は軽くみじん切りにして１cmほどの団子にします。形を整え沸騰したお湯で１分ゆでます。

② 枝豆は豆を出しておく。かにかまは好みの大きさにほぐしておく。椎茸は１mmの厚さにスライスしておく。小葱は小口切りにしておきましょう。

③ ボウルを２つ準備し、１つには卵を割り入れ卵白の塊がないようにしっかりととく。もう１つにはだし汁と細かくしたチーズを入れ、卵液と合わせる。一度ざるごしをすると仕上がりが良いです。

④ 蒸し器のお湯をしっかり沸かしておき、その間に器に具材を盛りつけます。盛りつけたら卵液を入れます。

⑤ お湯が沸騰した蒸し器に器を移して蒸し始めます。セットしたら始めの２分ほどは強火で蒸気が出ていることが確認できたら弱火で20分ほど蒸します。

⑥ 茶碗蒸しの器を少し傾けて汁が透明で澄んでいれば蒸しあがりです。時間は器によって異なり20分は目安なので固まらないときは火加減を強くして追加で加熱してください。

１人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	98	10.1	5.2	2.5	230	0.9	1.0	0.7

城西大学大学院　医療栄養学専攻　食品機能学講座
修士２年　管理栄養士　小田桐 康紘

今月のテーマ：ナスのポリフェノール「ナスニン」の働き　　2019年９月号

9月 ナスとトマトのチーズ重ね蒸し

材料（１人分）	
ナス	120g
トマト	100g
豚バラ肉	100g
チーズ	30g
小葱	適量
たれ	
ポン酢	大さじ1
ごま油	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
すりおろし生姜	小さじ1/2

○料理のポイント
豚バラ肉以外の部位でも、代用できますので、お好みの部位で作ってください。ご使用の電子レンジの機種や耐熱容器の種類により、加熱具合に誤差が生じます。様子を確認しながら完全に火が通るまで、必要に応じて時間を調整しながら加熱してください。

作り方

① ナスとトマトは5mm程度の輪切り、豚バラ肉は食べやすい大きさに切ります。

② 耐熱皿に①を並べチーズをのせます。ラップをかけたら、600Wのレンジで5分加熱します。

③ たれの材料を混ぜておきます。

④ ②に③をかけてお好みで小葱をかけたら完成です。

１人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	636	23.8	51.5	15.9	780	1.4	3.7	1.9

城西大学大学院　医療栄養学専攻　食品機能学講座
修士２年　管理栄養士　小田桐 康紘

にぎわいサロン 2019 年 7 月号コラム

郷土料理をアレンジ！イタリアの時短レシピ

修士２年　管理栄養士　小田桐康紘

今月は海の日にちなんでシーフードを使った一品をご紹介します。イタリアには家庭料理の定番として「カルトッチョ」という料理があります。これはイタリア語で「紙包み」の事を言います。最近ではアルミホイルなどで包んでも同じ呼び名として親しまれています。一般的に白身魚がメインな料理ですが今回は鶏肉とシーフードを使う事で季節を感じられるレシピに仕上げました。イタリア家庭の簡単時短料理を試してみてはいかがでしょうか？

にぎわいサロン 2019 年 8 月号コラム

夏バテに勝つためのたんぱく質

修士２年　管理栄養士　小田桐康紘

夏は暑さによる疲れから消化機能が低下し、食欲が減退しがちです。夏の食事は冷たいそうめんやうどんだけで終わりなんてことになりがちではありませんか？こうした食事だけでは糖質が中心となりたんぱく質が不足してしまいます。たんぱく質は不足すると疲れやすくなったりスタミナ切れを起こします。今月はたんぱく質に注目して、冷たくて夏に合う茶碗蒸しをご紹介します。コラーゲンも豊富ですので女性の方には特にオススメです！

にぎわいサロン 2019 年 9 月号コラム

ナスのポリフェノール「ナスニン」の働き

修士２年　管理栄養士　小田桐康紘

なすにはナスニンというポリフェノールが含まれているのを知っていますか？

ポリフェノールには活性酸素や過酸化脂質の生成を抑制する働きがあり、老化やガンの抑制が期待できます。ナスニンにはコレステロール値を下げる働きもあり、様々な野菜の中でも、なすの効果がトップクラスであったとの報告があります。今月は、なすをたっぷり摂れる夏野菜のレシピをご紹介します！ レンジのみの調理なので暑い日にも簡単でオススメです！

今月のテーマ：お腹の調子を整えるキウイフルーツの栄養　　2019年10月号

10月 キウイフルーツと食べる鮭のソテー

材料（１人分）	
鮭	１切れ
塩	0.6g
胡椒	適宜
料理酒	大さじ１
付け合わせ	
ミニトマト	２個(20g)
舞茸	30g
イタリアンパセリ	適宜
レモン	1/2
ソース	
キウイフルーツ	１個
紫タマネギ	10g
赤パプリカ	10g
オリーブオイル	大さじ１

作り方	
①	鮭は塩、胡椒を振って５分おく。レモンは1/8のくし切りにする。余りは絞り果汁としてソースに加える。
②	ソースを作る。皮をむいたキウイ1/2をおろし器でおろす。残りのキウイ1/2、紫タマネギ、パプリカを5ミリの角切りにする。おろしたキウイと角切りのキウイは別々にしておく。
③	②で角切りにした具材のみをボールに入れオリーブオイルとレモン果汁を加えかき混ぜる。
④	フライパンにオリーブオイルを入れ中火で①を両面焼く。舞茸も同時に焼く。
⑤	鮭に酒をかけ１分間蒸し焼きにする。
⑥	盛り付け。お皿に③をしき、その上に⑤を乗せます。おろしたキウイをかけます。あとはお好みで盛り付けたら完成です。

１人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	469	20.3	30.0	28.9	890	1.0	4.6	0.7

城西大学大学院　医療栄養学専攻　食品機能学講座
修士２年　管理栄養士　小田桐 康紘

今月のテーマ：意外と知られていない 鮎の生活史　　2019年11月号

11月 時短！　にんにく風味 鮎の甘露煮

いつもの甘露煮もにんにくを入れるとガラッと雰囲気を変えることができますよ。
今回は鮎を使用しましたが、他のお魚でも美味しく食べることができます。
臭みが強い魚は一度湯通ししてください。

材料（４匹）	
鮎	4匹
＊水	100 ml
＊醤油	50 ml
＊酒	30 ml
＊ミリン	50 ml
＊砂糖	大さじ３
＊にんにく	１かけ

作り方	
①	鮎を水でよく洗いぬめりを取ります。
②	鍋に＊を入れ、混ぜ合わせたら鮎を並べて入れる。
③	15分間加圧する。冷めたら蓋を開ける。
④	お好みでこってりとした甘露煮がお好みなら、落し蓋をして煮汁を煮詰める。

１人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	175	19.4	2.4	15.8	428	1.1	0	2.1

城西大学大学院　薬科学専攻　食品機能学講座
博士後期 2年　管理栄養士　野村佳歩

今月のテーマ：体の痛みの原因はファシアだった？

SPICY CHICKEN スパイシーチキン

Xmas Menu

2019年 12月号

材料（２人分）	
手羽元	4本
酒	大さじ1
醤油	大さじ1/2
はちみつ	大さじ1/2
ケチャップ	大さじ1
タバスコ	お好みの量
にんにくすりおろし	小さじ1
生姜すりおろし	小さじ1
ブラックペッパー	少々

一人分の栄養量	
エネルギー	274 kcal
たんぱく質	22.2 g
脂質	15.4 g
炭水化物	7.7 g
鉄	0.7 mg
食物繊維	0.1 g
食塩相当量	0.6g
コラーゲン	2g (手羽元 2本)

作り方	
①	フォークで手羽元に穴をあける。
②	ポリ袋に材料を全て入れて揉み込む。
③	冷蔵庫で数時間～１日寝かせ、調味液を染み込ませる。
④	油を引いたプラパンで火が通るまで焼く。表面にしっかりと焼き色をつける。

Point
・②の状態で冷凍保存が可能です。(約１ヶ月)
冷凍した手羽元を加熱する際は、調味液ごとフライパンに入れ蓋をして弱火でゆっくり火を通してください。焦げそうな場合は、水を大さじ2-4加え焼いてください。
・ ④220度に予熱したオーブンで20分焼いてもOKです。

城西大学大学院 薬科学専攻 食品機能学講座　博士後期 2年　管理栄養士　野村 佳歩

にぎわいサロン 2019 年 10 月号コラム

お腹の調子を整えるキウイフルーツの栄養

修士２年　管理栄養士　小田桐康紘

キウイフルーツには不溶性食物繊維が豊富に含まれていることを知っていますか？第六の栄養素とも言われる食物繊維には水溶性と不溶性の二種類があり不溶性食物繊維には整腸作用があることが知られています。またキウイフルーツにはアクチニジンというたんぱく質分解酵素が含まれています。お肉を調理前に漬け込んだり、一緒に摂取することで消化を助けてくれるので便秘の予防にも！切って焼いて乗せるだけなので手軽にオシャレな料理を楽しみたいときにオススメです！

にぎわいサロン 2019 年 11 月号コラム

意外と知られていない 鮎の生活史

博士後期 2 年　管理栄養士　野村佳歩

鮎は、スイカのような豊かな香りがすることから香魚（こうぎょ）と言われます。また、鮎の寿命が一年であることから年魚（ねんぎょ）とも呼ばれます。秋に、孵化した幼魚は海に降り、動物プランクトンを食べて冬を過ごします。体長７センチ程度になると、川を上がり始め水苔の藍藻や珪藻を食べて大きくなります。天然の鮎には、抗疲労効果を有するアンセリンという成分が多く含まれています。寒暖差が大きいこの季節、鮎を食べて元気になりませんか。

にぎわいサロン 2019 年 12 月号コラム

体の痛みの原因はファシアだった？

博士後期 2 年　管理栄養士　野村佳歩

ファシアとは筋肉をとりまく筋膜だけでなく、私たちのカラダの臓器や骨、血管などを包むコラーゲンで構成される膜のことをさします。長時間のスマートフォンの使用や TV の視聴などで長時間体を動かさないことでファシアが固まり肩こりや、ぽっこりお腹の原因となります。しなやかなファシアを保つためには日々のストレッチとファシアを作るコラーゲンを積極的に摂取することが大切です。コラーゲンをたっぷり含むスパイシーチキンをご紹介します。

今月のテーマ：加熱で変化?!リンゴの秘密　　2020年 1月号

リンゴたっぷりタルトタタン風ケーキ

1切分の栄養量	
エネルギー	231 kcal
たんぱく質	1.9 g
脂質	7.3 g
炭水化物	40.8 g
鉄	0.3 mg
食物繊維	1.9 g
食塩相当量	0.2 g

材料（8切分）		
	リンゴ	3個
	レモン汁	大さじ1
	砂糖	70 g
	バター	大さじ1
A	小麦粉	100 g
A	ベーキングパウダー	5 g
B	バター又はマーガリン	50 g
B	卵	1個
B	砂糖	40 g
B	牛乳	大さじ3

作り方	
①	18 cm の円形型にクッキングシートを敷いておく。
②	リンゴを６等分のくし切りにし、レモン汁を加えあえる。
③	フライパンに砂糖70 gと水大さじ1を入れ火にかける。 フライパンを揺すりながら砂糖が濃いきつね色になるまで火にかける。バターとリンゴを加え絡めながら中火で汁気が少なくなるまで約10分煮る。
④	クッキングシートを敷いた円形型にリンゴの丸い方を下にして並べる。
⑤	厚手のポリ袋にAの材料を全て入れ、振り混ぜる。Bを加え混ぜる。
⑥	袋の角を切り取り、リンゴの上にBを流し入れ170度のオーブンで35分焼く。

リンゴの選び方のポイント
- つるが太く、ピンと立っている
- 皮に張りとツヤがある
- 香りが良く、持ったときに見た目より重く感じる
- 指ではじいたとき、澄んだ音がする

城西大学大学院 薬科学専攻 食品機能学講座　博士後期 2年　管理栄養士　野村 佳歩

今月のテーマ：お雑煮の起源　　2020年 2月号

2月 簡単和風餅グラタン

材料（一人分）	
切り餅	2個
豆乳	150 ml
味噌	小さじ1
片栗粉	小さじ1
ウインナー	2本
チーズ	30g
刻み海苔	適量

作り方	
①	餅を深さのある皿に入れ1分半～2分柔らかくなるまでレンジで加熱する。ウインナーは半分に切る。
②	ボールに豆乳、味噌、片栗粉を入れ混ぜ合わせる。600wのレンジで1分加熱しよく混ぜる。とろみが付かなかった場合、再度600wで30秒再加熱する。
③	②を①にかける。ウインナー、とろけるチーズをのせて、トースターで焦げ目が付くまで焼く。
④	刻み海苔をお好みの量をかける。

餅の保存方法として、水餅が有名ですが、餅を密閉できる保存容器に、直接餅に触れないようにお弁当のおかず用のカップにわさびを入れ、フタをしめて冷蔵庫に入れる保存方法もあります。わさびの殺菌効果で１週間程度は保存することが出来ます。少量の切り餅の保存におすすめです。

１人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	559	21.1	22.8	67.6	409	2.6	1.6	2.3

城西大学大学院　薬科学専攻　食品機能学講座
博士後期 2年　管理栄養士　野村佳歩

今月のテーマ：パンはなぜモチモチ？　　2020年 3月号

もっちり簡単ベーグル

材料（4個）	
水	120ml
砂糖	15g
ドライイースト	3g
強力粉	200g
塩	3g
バター	10g

作り方	
①	ボールに水を入れ600wで40秒加熱する。(40度に温める)
②	①に砂糖とドライイーストを入れフォークでよく混ぜる。 ドライイーストの溶け残りが無いようにする。
③	②に強力粉を入れフォークで混ぜる。ひとつにまとまったら、台の上で10分間よく捏ねる。途中でバターを加えて練り込む。
④	4等分に分け丸くまとめる。ラップをかけて15分休ませる。
⑤	手で生地を一度押し潰し、再度丸く形成する。生地の真ん中に指で穴を開ける。
⑥	天板にクッキングシートを敷き、⑤のせてラップをふんわりとかけ、30℃で20～30分ほど発酵させる。※生地が1.5倍～2倍の大きさになるのが目安です。
⑦	鍋にお湯を沸かし(分量外)、砂糖(大さじ１)を加える。生地の両面を１分間ずつ茹でる。
⑧	生地のお湯をよく切って天板に敷いたクッキングシートに並べ、200℃のオーブンで12-15分焼く。

１個の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	197	6.4	3.4	37.8	166	1.6	5.6	0.8

城西大学大学院　薬科学専攻　食品機能学講座
博士後期 2年　管理栄養士　野村佳歩

にぎわいサロン 2020 年 1 月号コラム

加熱で変化 ?! リンゴの秘密

博士後期 2 年　管理栄養士　野村佳歩

リンゴに含まれる水溶性食物繊維の“ペクチン”は、腸内細菌のえさとなり乳酸菌などの善玉菌が生息しやすい環境に整える働きがあります。生のリンゴはペクチンを多く含みますが、加熱することで分子が小さくなり、水に溶けやすくなり利用しやすい状態になります。また、リンゴに含まれるリンゴポリフェノールを 12 週間摂取すると、内臓脂肪の低減効果があることも報告されています。リンゴを美味しくたっぷりと摂ることが出来るリンゴのおやつレシピをご紹介します。

にぎわいサロン 2020 年 2 月号コラム

お雑煮の起源

博士後期 2 年　管理栄養士　野村佳歩

2 枚重ねになっている鏡餅ですが、餅を重ねることは「歳を重ねる」という意味を持ちます。その餅を食べることにより、ひとつ歳を重ね、前年に働いて磨り減った生命力を充足させます。雑煮は、大晦日の夜に歳神に供えた餅や、野菜、魚介類などを、ひとつの鍋で煮込んで、元旦に祭りの参加者全員で食べたことが始まりです。『庖丁聞書』の記録によると雑煮という言葉は室町時代から使われていたそうです。今月は餅のアレンジレシピをご紹介します。

にぎわいサロン 2020 年 3 月号コラム

パンはなぜモチモチ？

博士後期 2 年　管理栄養士　野村佳歩

パンのモチモチとした食感は、グルテンを形成することにより生まれます。グルテンは小麦粉に含まれる 2 種類のタンパク質が絡まり形成された網目状のタンパク質です。塩はグルテンの形成を助けることから、パン作りには塩の添加が不可欠です。パン作りにはタンパク質を多く含む強力粉が使用され、サクッとしたクッキー等のお菓子作りにはタンパク質含量が少ない薄力粉が用いられます。今月はパンの中でも簡単なベーグルの作り方をご紹介します。