

## ヨンデンプラザ 料理教室

### 免疫力UPの腸活 ～夏バテの回復を～

#### 本日のメニュー

- ① 梅の香りご飯
- ② 野菜たっぷりのポトフ
- ③ きらすめし
- ④ ミックスフルーツの寒天ゼリー

#### 免疫力UP食

##### 動物性たんぱく質



たんぱく質は、体を菌やウイルスなどから守る免疫物質のもとになります。また、ヨーグルトは、乳酸菌やビフィズス菌も摂ることができます。

##### 植物性たんぱく質



大豆は植物性食品に由来する、植物性たんぱく質を摂取できる食品で、動物性たんぱく質と合わせてバランス良く摂る必要があります。

##### 野菜・果物



ビタミンやミネラルの摂取源になる食材です。食物繊維が豊富で、免疫機能を高める働きがある善玉菌を増やします。

##### きのこ類



しいたけ、しめじ、えのき、舞茸、エリンギなどは、低カロリーで食物繊維が豊富な食材です。

##### 発酵食品



納豆や味噌、ヨーグルトなどは、腸内環境を整え免疫機能を調節する乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌を含みます。

#### 免疫力UPのポイント

##### 1. 「腸内環境」を整える

- ・ 腸内環境が整えば、脳にも 自律神経にも、良い影響を与えます。

##### 2. 免疫細胞を活性化する

- ・ 筋肉 や 血液 を作るうえで必要なたんぱく質は、免疫細胞を作り、活性化させます。

##### 3. ストレスを和らげる

- (1) 心 と 体は つながっており、気持ちが落ち込むと、免疫力が 低下してきます。
- (2) ストレス を和らげる 食材として、レシピに加える代表的なものに、次のようなものがあります。
  - 1) **ビタミンC** が、豊富な食材
  - 2) 精神を安定させる **セルトニン** が、生成される 豆・大豆 製品
  - 3) **カルシウム** たっぶりの 乳製品、小魚

##### 4. 体を温める

- (1) 体の冷えは、免疫力の低下 を招きます。
- (2) 健康的に過ごすための 理想の体温は、36.5～37.0℃ です。
- (3) 体温 が、1℃ 下がると、代謝が 1～2割、免疫力 が 3割 も低下してしまうそうです。
- (4) 筋肉を増やして、基礎代謝を高めると、体の中から温まります。
- (5) 生姜 や 赤唐辛子 など、体を温める食材 を使ったレシピを加える

## ① 主食 《梅の香りご飯》

疲労回復効果がある  
梅干しを！

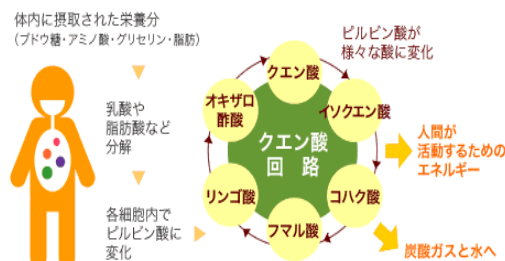
| 食 品 名         | 分 量    |    | 作 り 方                                                                                                                                                                                                             |
|---------------|--------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | 1人分    | 人分 |                                                                                                                                                                                                                   |
| 米             | 70 g   | g  | ① 米をよくとぎ、とぎ汁が澄んできたら 水をきる。<br>② 炊飯器に、米 ともち麦 を入れ、定量の水に 30分程度 漬ける。<br>③ スイッチを入れ、ご飯を炊く。<br>④ スイッチが切れたら、10分程度 蒸らしてから、はんぽに移す。<br>⑤ 梅干しは、包丁で 細かくたたく。<br>青じそは、 <u>せん切り</u> にする。<br>⑥ ④ に、⑤ を混ぜて、器に盛り、<br>白いりごまを ふり、出来上がり。 |
| もち麦           | 5 g    | g  |                                                                                                                                                                                                                   |
| 水             | 110 ml | ml |                                                                                                                                                                                                                   |
| 梅干し（中）        | 10 g   | g  |                                                                                                                                                                                                                   |
| 青じそ           | 1.5 g  | g  |                                                                                                                                                                                                                   |
| 白いりごま         | 2 g    | g  |                                                                                                                                                                                                                   |
| 塩分少なめの 梅干し 使用 |        |    | 米 : 1合 = 150g<br>75g = 5勺                                                                                                                                                                                         |



## 梅干しの栄養と効能

### 1. 疲労回復効果

- (1) 酸っぱい梅干しに豊富に含まれるクエン酸は、  
疲れの原因となる乳酸を体の外へ排出します。
- (2) クエン酸は、  
疲労の元となる乳酸を体外に排出する働きがあります。



### 2. 食欲増進効果

- ・ 酸味豊かな 梅干しは、唾液の分泌を促すため、食欲増進効果があり、夏バテなどで 食欲が落ちたときの食材として適しています。

### 3. 動脈硬化予防効果

### 4. 便秘予防効果

- (1) 梅干しには、植物性乳酸菌も多く含まれています。
- (2) 梅干しには、腸内環境を整える働きがあるため、  
便秘予防や肥満の抑制、免疫力の向上、抗アレルギー効果などが期待されています。

### 5. アンチエイジング効果

- (1) 梅干し1個 には、リンゴの 33倍 にもあたる、0.03mg もの ビタミンE を含んでいます。
- (2) ビタミンEは、高い抗酸化作用を持つことで知られています。  
「若返りのビタミン」とも呼ばれ、血行を促進させ、  
血管・肌や細胞の老化を防止する働きがあるため、生活習慣病の予防にも効果的です。

### 6. 身体に必要なミネラルが豊富

- ・ ミカンやリンゴより豊富な ミネラル 、カルシウム（リンゴの4倍、鉄の6倍）を含んでいます。

### 7. 梅干しを食べるときの注意点

- (1) 文部科学省の食品成分データベースによれば、梅干し1個（可食部 20g）には、3.6g の塩分 が含まれています
- (2) 厚生労働省による 1日の食塩摂取量の目標値 は、**男性が7.5g未満、女性が6.5g未満** です。
- (3) 梅干しは、とりすぎに注意し、1日1個を目安 にするといいいでしょう。

## ② 主菜 《野菜たっぷりのポトフ》

| 食 品 名      | 分 量    |    | 作 り 方                                |
|------------|--------|----|--------------------------------------|
|            | 1人分    | 人分 |                                      |
| 豚バラ薄切り肉    | 70 g   | g  | ① 豚バラ薄切り肉は、塩、ブラックペッパー をふり、端からくるくと巻く。 |
| 塩          | 0.2 g  | g  | ② じゃがいもは、皮ごとよく洗い、大きいものは 半分に切る。       |
| ブラックペッパー   | 適宜     |    | 玉ねぎは、4等分の <u>くし切り</u> にする。           |
| 玉ねぎ        | 60 g   | g  | ③ キャベツは、芯を残して、半分に切る。                 |
| キャベツ       | 75 g   | g  | 人参は、縦半分に切る。                          |
| 人参         | 50 g   | g  | ④ 鍋に、①、②、③ を敷き詰め、塩麴 と スープ A を加えて、    |
| 塩麴         | 1 g    | g  | ふたをして、中火にかける。                        |
| スープ A      |        |    | 沸騰したら、弱火で 20分 ほど 煮る。                 |
| 水          | 200 ml | ml | ⑤ オクラは、まな板で <u>板ずり</u> し、            |
| 白ワイン       | 25 ml  | ml | 塩を洗い流し、固い <u>ガク</u> の部分を取り除く。        |
| 顆粒コンソメ     | 2 g    | g  | 3等分に切り、④に入れて少し煮込む。                   |
| スープの素      |        |    |                                      |
| 砂糖（小さじ1/2） | 1.5 g  | g  | ⑥ 器に 盛り付け、お好みで ブラックペッパー をふり、出来上がり。   |
| ローリエ       | 1 枚    | 枚  |                                      |
| オクラ        | 20 g   | g  |                                      |



## 肉類の種類別たんぱく質含有量

| 肉類 100gあたり          | たんぱく質(g) |
|---------------------|----------|
| にわとり【若どり・副品目】ささみ    | 23.9     |
| ぶた【大型種肉】ヒレ 赤肉       | 22.2     |
| にわとり【若どり・主品目】むね 皮つき | 21.3     |
| うし【乳用肥育牛肉】ヒレ 赤肉     | 20.8     |
| うし【輸入牛肉】ヒレ 赤肉       | 20.5     |
| ぶた【大型種肉】もも 脂身つき     | 20.5     |
| ぶた【副生物】肝臓           | 20.4     |
| うし【輸入牛肉】リブローズ 脂身つき  | 20.1     |
| めんよう【ラム】もも 脂身つき     | 20.0     |
| うし【副生物】肝臓           | 19.6     |

| 肉類 100gあたり          | たんぱく質(g) |
|---------------------|----------|
| うし【輸入牛肉】もも 脂身つき     | 19.6     |
| うし【乳用肥育牛肉】もも 脂身つき   | 19.5     |
| ぶた【大型種肉】ロース 脂身つき    | 19.3     |
| うし【輸入牛肉】かた 脂身つき     | 19.0     |
| にわとり【若どり・主品目】もも 皮なし | 19.0     |
| にわとり【副品目】肝臓         | 18.9     |
| ぶた【大型種肉】そともも 脂身つき   | 18.8     |
| めんよう【マトン】もも 脂身つき    | 18.8     |
| うし【輸入牛肉】そともも 脂身つき   | 18.7     |

## 塩麴の効能と塩分

| 塩こうじの効能     |                                   |
|-------------|-----------------------------------|
| 肉・魚がやわらかくなる | 米麹の3つの消化酵素の働きで、漬け込むと食材がやわらかくなる    |
| うま味・コクが出る   | 糖やアミノ酸やグルタミン酸などで、うま味や甘みが増す        |
| 減塩になる       | 塩分量は食塩の約 1/5。うま味アップで、薄味でもおいしく感じる  |
| 栄養が豊富       | ビタミン B1、B2、B6 など栄養豊富。疲労回復効果も期待できる |

## 塩麴の活用による 減塩効果

- 塩は、小さじ1で 塩分6g、  
塩麴は 小さじ1で 塩分 約1g となるため、  
摂取する塩分は少なくなります。



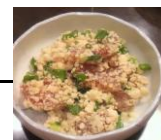
小さじ1杯で 約6g の塩分



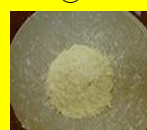
小さじ1杯で 約1g の塩分

### ③ 副菜 《きらすまめし》

### 大分県郷土料理



| 食 品 名        | 分 量   |    | 作 り 方                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------|-------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | 1人分   | 人分 |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 鯛や鰯の刺身       | 50 g  | g  | ① 鯛や鰯の刺身は、小さめに切る。<br>塩を少々をふり、しばらく置き、水気を拭き取る。<br>② ①を、調味液 A に漬け込む（最低20分～30分）。<br>③ おからを、手でこねて潰し、手で押し付け 山形にする。<br>≪おからに 粘りが出る≫<br>④ おからに、B（醤油、かぼすの絞り汁、砂糖）で、下味をつける。<br>⑤ ④に、千切りした生姜と 小口切りした細葱を加えて、混ぜる。<br>⑥ ②の漬け込んだ 鯛や鰯 をのせて、おからをほぐしながら、よく混ぜる。<br>⑦ 器に 盛り付け、出来上がり。 |
| 塩            | 0.3 g | g  |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 調味液 A        |       |    |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| ┌ 醤油（こい口）    | 7 g   | g  |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| └ 醤油（薄口）     | 3 g   | g  |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 酒            | 6 g   | g  |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| みりん          | 3.5 g | g  |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| おから          | 30 g  | g  |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| B ┌ 醤油（こいくち） | 2 g   | g  |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| └ かぼすの絞り汁    | 2 g   | g  |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 砂糖           | 2 g   | g  |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 生姜           | 2 g   | g  |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 細葱           | 1 g   | g  |                                                                                                                                                                                                                                                                 |



### きらすまめしの由来と歴史

1. 臼杵地方の方言で、おからのことを「きらす」、まぶすことを「まめす」といい、刺身に「切らず」を「まめし」た料理であることから、「きらすまめし」と呼ばれるようになったといわれています。
2. 臼杵地方では、祇園祭の時、おからに魚の身をまぶした料理を作るのが旧藩時代からの習慣でした。
3. 臼杵藩は、深刻な財政難に陥ることが多く、その度に倹約令をだして、食べ物も細かく規制をしました。
4. きらすまめしは、刺身の切れ端を使い、安価な おから で かさ増した倹約料理ですが、栄養価は高いです。



### おからの栄養

1. おからとは、豆腐を作る過程で、豆乳を絞ったあとに残る物質 のことです。
2. **食物繊維** や 質の良いタンパク質 などの 栄養が豊富に含まれており、「卵の花」などの材料として使われます。



### 1日の食物繊維の目安量

| 「日本人の食事摂取基準（2020年版）」 |      |      |
|----------------------|------|------|
| 食物繊維の食事摂取基準（g/日）     |      |      |
| 性別                   | 男性   | 女性   |
| 年齢                   | 目標量  | 目標量  |
| 0～5(月)               | —    | —    |
| 6～11(月)              | —    | —    |
| 1～2 (歳)              | —    | —    |
| 3～5 (歳)              | 8以上  | 8以上  |
| 6～7 (歳)              | 10以上 | 10以上 |
| 8～9 (歳)              | 11以上 | 11以上 |
| 10～11 (歳)            | 13以上 | 13以上 |
| 12～14 (歳)            | 17以上 | 17以上 |
| 15～17 (歳)            | 19以上 | 18以上 |
| 18～29 (歳)            | 21以上 | 18以上 |
| 30～49 (歳)            | 21以上 | 18以上 |
| 50～64 (歳)            | 21以上 | 18以上 |
| 65～74 (歳)            | 20以上 | 17以上 |
| 75以上 (歳)             | 20以上 | 17   |
| 妊婦                   |      | 18以上 |
| 授乳婦                  |      | 18以上 |



| 「日本人の食事摂取基準（2025年版）」策定検討会報告書案 |      |         |
|-------------------------------|------|---------|
| 食物繊維の食事摂取基準（g/日）              |      |         |
| 性別                            | 男性   | 女性      |
| 年齢                            | 目標量  | 目標量（以上） |
| 0～5(月)                        | —    | —       |
| 6～11(月)                       | —    | —       |
| 1～2 (歳)                       | —    | —       |
| 3～5 (歳)                       | 8以上  | 8以上     |
| 6～7 (歳)                       | 10以上 | 9以上     |
| 8～9 (歳)                       | 11以上 | 11以上    |
| 10～11 (歳)                     | 13以上 | 13以上    |
| 12～14 (歳)                     | 17以上 | 16以上    |
| 15～17 (歳)                     | 19以上 | 18以上    |
| 18～29 (歳)                     | 20以上 | 18以上    |
| 30～49 (歳)                     | 22以上 | 18以上    |
| 50～64 (歳)                     | 22以上 | 18以上    |
| 65～74 (歳)                     | 21以上 | 18以上    |
| 75以上 (歳)                      | 20以上 | 17以上    |
| 妊婦                            |      | 18以上    |
| 授乳婦                           |      | 18以上    |

#### ④ デザート 《ミックスフルーツの寒天ゼリー》



| 食 品 名   | 分 量    |    | 作 り 方                                                                                                                  |
|---------|--------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         | 1人分    | 人分 |                                                                                                                        |
| 粉寒天     | 1 g    | g  | ① 鍋に、水 と 粉寒天 を入れて、沸騰させる。<br>② ① に、きび砂糖 を加え、かき混ぜ、沸騰したら 火を止める。<br>③ 果物は、一口大に切り、器に入れる。<br>④ ② の 粗熱が取れたら、器に 流し入れ、冷蔵庫で 冷やす。 |
| 水       | 125 ml | ml |                                                                                                                        |
| きび砂糖    | 5 g    | g  |                                                                                                                        |
| バナナ     | 20 g   | g  |                                                                                                                        |
| キウイフルーツ | 20 g   | g  | 1. フルーツを使用で、<br>食物繊維・ビタミン・カリウム・マグネシウム が豊富な一品<br>2. 食物繊維は、糖やコレステロールの吸収を穏やかにし、<br>急激な血糖値の上昇を抑制                           |
| みかん（缶）  | 15 g   | g  |                                                                                                                        |
| スイカ     | 15 g   | g  |                                                                                                                        |

### 朝の果物は金の価値

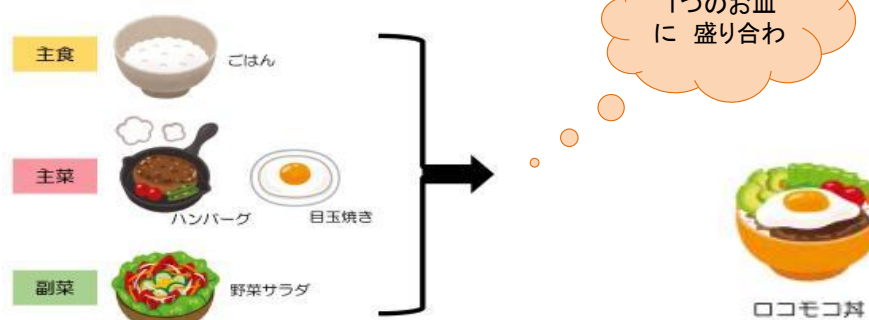
- ① 朝食べる果物は、胃腸の働きをよくし、体の目覚めを促す 《健康によいということを意味した言葉》
- ② 果物には、体調を整える ビタミン、吸収しやすくエネルギー源になる 果糖・ブドウ糖 が多く含まる
- ③ 脳のエネルギー源は、ブドウ糖のみ
- ④ 睡眠中に消費されたブドウ糖を、できるだけ早い時点で効率よく摂取し、活力ある1日を送るため、スタートとなる朝食で くだものを十分にとり、失われた有効成分を 速やかに補給すると効果的

### 補 足

1. 主食・主菜・副菜を  
組み合わせて とることが大切



2. 簡単に 主食・主菜・副菜 を組み合わせるポイント



付 録

