

東急ストア生活情報誌

Family 109

April
2021 4
No.546

管 理 栄 養 士 が 教 え る

栄養バランスのよい
食事のコツ



DELISH
KITCHEN

1日3食でバランスよく
三大栄養素が摂れる!
旬を味わう献立

P8 バイヤー
おいしさ選抜

Family 109

毎日をおいしく健やかに!「カラダに元気」「いっちゃんがぶり」

今月の Topic

栄養バランスのよい食事のコツ

1

April
2021 4

2-3

DELISH KITCHEN

旬を味わう確立

たけのこと卵の中華風スープ

4

あじのイタリアンピカタ・あさりの炊き込みカレーピラフ

5

新玉と新じゃがのお味噌汁・スナップえんどうのペペロンペンネ

6

鶏ハムのごちそうサラダ

7

バイヤーがあつ～く語る 今月のバイヤーおいしさ選抜

8-9

くらしの豆知識 体幹を鍛えよう

10

《毎日をおいしく健やかに!「カラダに元気」「おいしくてカラダにもうれしい」商品をご紹介します。》



③ バランスよく摂るには?

三大栄養素を適量摂り入れるには、自分の手を使った「手ばかり法」が簡単でおすすめです。また、ビタミン・ミネラルは三大栄養素がスムーズに働くために必要な栄養素であるため、一緒に摂るようにしましょう。まずは、1日3食、主食・主菜・副菜がそろうように心がけてみましょう。



1食分の目安は

主食	主菜	副菜
ごはん パン 麺類	魚 肉 豆腐 たまご	野菜 きのこ類 加熱前の野菜 → 加熱した野菜
主食は「炭水化物(糖質)」です。 1食につき両手におさまる量が 目安です。ご飯は軽く握った こぶし1個分が適量です。	主菜は「たんぱく質」です。 1食につき片手のひら (指は含まない)の大きさと 厚さが目安になります。	副菜は 「ビタミン・ミネラル・ 食物繊維」です。 1食につき、 両手1杯に おさまる量が目安 です。 過熱した野菜は 片手1杯に おさまる量が目安に なります。 ※「脂質」は食材そのものに含まれている ことが多いので、調理等で使用する場合は 親指の第一関節までの大きさが1日分の目安 です。

④ その他、意識して摂りたい栄養素

鉄

酸素を血液中に運搬する重要な働きがあります。鉄はビタミンCと一緒に食べることで吸収率がアップします。

食べ合わせ例



カルシウム

骨や歯を作っている栄養素。子どもの頃だけでなく、年齢を重ねても骨粗しょう症などにならないために毎日コツコツと摂取することが大切です!



食物繊維

水溶性と不溶性があります。水溶性は水に溶けるとゼリー状になり、栄養の吸収をゆっくりとする働きがあります。また、大腸内で発酵・分解され、腸内細菌を増やして腸内環境を整えてくれます。不溶性は水分を吸収して便のカサを増やし、腸の動きをサポートしてくれます。



今月のTopic

管理栄養士が教える

栄養バランスのよい食事のコツ

新生活が始まる4月。新たな気持ちで迎えるこの時期を元気に過ごすために、栄養のバランスについて知り、毎日の食事と健やかなカラダづくりにいかしましょう。

※管理栄養士 栗林さちえさん監修

① 三大栄養素とは?

「炭水化物(糖質)」「脂質」「たんぱく質」を三大栄養素といいます。

身体をつくったり、動かすなど生きていくために欠かせない栄養素です。

「炭水化物(糖質)」は主に身体を動かすためのエネルギー源になります。

(炭水化物は、糖質と食物繊維の総称のこと。)

「脂質」はエネルギー源の他に、

細胞の膜やホルモンをつくる材料になります。

「たんぱく質」は筋肉や骨、皮膚、血液など、

主に身体を作る材料になります。

食生活が乱れてしまうと健康を損なうことがありますので、意識してバランスよく摂るようにしましょう。



② どんな食材に含まれるの?

炭水化物(糖質)

ごはんやパンなどの主食をはじめ、菓子などにも含まれます。手軽にとれる食品に多く含まれるため、ついいつ过剩になりがちな栄養素の一つです。油断しがちながら、野菜(イモ類)や果物! 食べすぎず、適度に摂取しましょう。



脂質

女性は体重を気にして脂質を制限することが多いですが、これはNG! 多すぎても少なすぎても、カラダの不調などの原因になる場合があるため、適切な量を摂ることが大切です。



たんぱく質

動物性や植物性があります。カラダの中で生成できない必須アミノ酸もあるため、肉や魚などバランス良く摂るのがおすすめです。筋肉の材料となる栄養素ですので、筋肉をつけたいときはたんぱく質の摂取がかけません!



誰でも簡単においしく作れる!



April
2021 4

1日3食でバランスよく三大栄養素が摂れる!

旬を味わう献立

バジル香る♪
あじのイタリアンピカタ
ランチに!アヒとバジルに粉チーズの入った卵液をたっぷりつけてふんわり焼き上げました♪
シンプルなフレッシュトマトソースをたっぷりのせて召し上がり。

材料(2人分)

・あじ【3枚おろし】	2尾分(140g)
・トマト	1/2個(100g)
・バジル	8枚
・塩	ひとまみ
・オリーブオイル	大さじ1
・塩こしょう	少々
・薄力粉	適量
・有塩バター	20g

A卵液

・卵	1個
・粉チーズ	大さじ2
・塩	小さじ1/4

作り方

- トマトは粗く刻む。ボウルに入れ、オリーブオイル、塩を加えて混ぜる(フレッシュトマトソース)。
- 別のボウルにAを入れて混ぜる(卵液)。
- あじには塩こしょをふり、バジルを等分にのせる。薄力粉を全体に薄くまぶす。
- フライパンにバターを入れて熱し、3のあじを卵液にくぐらせながら入れ、両面に焼き色がつくまで中火で4~5分程焼く。
- 器に盛り、フレッシュトマトソースをかける。

これを足すと
栄養バランス◎!
ご飯で炭水化物(糖質)、
ご飯を使った味噌汁や
旬の野菜を使った和え物を添えて
海藻を使った和え物と一緒に。
ビタミン、ミネラルと一緒に。

※写真はイメージです。

このピカタで摂れる
栄養素

たんぱく質
脂質

おすすめ食材
真あじ
旬を迎えてよく脂がのり、
栄養素も高まります。

レシピを動画で

※予約なくレシピが変更/終了することがあります。

これを足すと
栄養バランス◎!
新玉ねぎのスープ煮、
葉の花の辛子ポン酢和えなど
野菜の副菜で食物繊維や
ビタミンを!

※写真はイメージです。

レシピを動画で

このピラフで摂れる
栄養素

たんぱく質
脂質
炭水化物(糖質)

おすすめ食材
あさり
旬を迎えて身に旨みが凝縮、
良いだしも出ます。

3合炊き炊飯器で! あさりの炊き込み カレーピラフ

あさりの蒸し汁、カレー粉を使った晩御飯にぴったりの
スパイシーな味わいです。
最後にミニトマトを入れることで、彩りと風味がよくなります。

材料(2人分(3合炊き炊飯器))

・米(洗米済み)	1合	・オリーブオイル	大さじ1/2
・あさり(砂抜き済み)	100g	・白ワイン	大さじ2
・玉ねぎ	1/4個(50g)	・水	適量
・ミニトマト	3個	・パセリ(刻み)	適量
・にんにく	1/2かけ		

調味料

・コンソメ	小さじ1/2	・こしょう	少々
・塩	小さじ1/4	・カレー粉	小さじ1

作り方

- 玉ねぎはみじん切りにする。
にんにくは芯を取り除き、みじん切りにする。
ミニトマトはへたを取り除き、横半分に切り、種を取り除く。
- フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったら玉ねぎを加えて透き通るまで炒める。
あさり、白ワインを加えてふたをし、あさりの口を開くまで弱めの中火で3~4分酒蒸しにする。あさりと蒸し汁に分ける。
- 炊飯器の内釜に、米、2の蒸し汁、Aを入れて1合の目盛り2mmほど下まで水を加えて混ぜ、通常炊飯する。
- 炊き上がったら、あさり、ミニトマトを加えてさっくりと混ぜる。
- 器に盛り、パセリをちらす。

材料(2人分)

・たけのこ【水煮・細切り】	70g	Aスープ	・水	400cc
・生しいたけ	2個	・塩	小さじ1/2	(・片栗粉 小さじ2)
・溶き卵	1個分	・ごま油	小さじ1	・水 小さじ2
・ごま油	小さじ1	・こしょう	少々	・鶏ガラスープの素 小さじ1

作り方

- 生しいたけは軸を切り落とし、薄切りにする。
- 鍋にAを入れてひと煮立ちしたら、生しいたけ、たけのこを入れて弱火で3分程煮る。
- B溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、煮立ったら溶き卵をまわし入れる。
卵が浮いてきたら火を止めて混ぜる。
- ごま油をまわし入れる。



おすすめ食材
たけのこ
春を感じさせる香りと独特的の
歯ざわりが魅力です。



※予約なくレシピが変更/
終了することがあります。

とろりとおいしい!

たけのこと卵の中華風スープ

たけのこの食感とやさしい卵の味が朝食にぴったり!

しいたけからだしも出て
香りよく仕上がります。

※写真はイメージです。

このスープで摂れる
栄養素

たんぱく質
脂質
炭水化物(糖質)

おすすめ食材
たけのこ
たんぱく質、脂質、
炭水化物(糖質)が摂れる、
鶏肉入りサンドを
プラスしましょう。

レシピを動画で

ミモザが食卓を華やかに♪ 鶏ハムのごちそうサラダ

ミモザに見立てたゆで卵が華やかなごちそうサラダを夕食の一品に!
盛り付けをリース形にするとお祝いやおもてなしにもぴったりです。鶏ハムはレンジ調理でしょと仕上げます。

このサラダで摂れる
栄養素
たんぱく質
脂質
不足しがちな野菜も
一緒に。



これを足すと
栄養バランス◎!
たけのこのいなり寿司で
炭水化物(糖質)、
きのこのすまし汁で
食物繊維を摂りましょう。

材料(4人分)

とりむね肉	1枚(350g)
卵	2個
レタス	3枚(90g)
Tokyu Store Plus 「手紙のついた野菜」ベビーリーフ	1袋
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
塩	小さじ1
Aシーザードレッシング	
・マヨネーズ	大さじ2
・牛乳	大さじ1
・粉チーズ	大さじ1
・おろしにんにく	小さじ1/4
・砂糖	小さじ1/4
・塩	小さじ1/4
・こしょう	小さじ1/4

作り方

- レタスは一口大にちぎってボウルに入れ、ベビーリーフを加えて混ぜる(サラダ)。
- とりむね肉は縦2等分に切って耐熱容器に入れる。
酒、砂糖、塩を加えてよくもみこみ、15分ほどおく。
ふんわりとラップをし、600Wのレンジで5分加熱する。ラップをしたまま粗熱が取れるまでおく。
- 火が通っていない場合は30秒ずつ追加で加熱しましょう。
- 鍋に卵が漫るくらいの湯をわかし、卵をおたなどを使って静かに入れ、中火で10~11分ゆでる。冷水にさらして冷まし、殻をむく(ゆで卵)。ゆで卵は半分に切って白身と黄身に分け、白身はみじん切りにし、黄身はざるなどでこす(ミモザ卵)。
- 小さなめのボウルにAを入れて混ぜる(シーザードレッシング)。
- 2のとりむね肉は斜めに包丁をあて、そぐように5mm幅に切る(鶏ハム)。
- 器にサラダを盛って鶏ハムをのせ、シーザードレッシング、ミモザ卵をかける。

おすすめ
食材

とりむね肉

高たんぱく、低カロリー。
ほどよい弾力で食べ応えがあります。

身体温まる♪ 新玉と新じゃがのお味噌汁

朝には甘味たっぷりの新玉ねぎと新じゃがいもを使ったシンプルな味噌汁を。火の通りが早いのでとっても簡単です。

この味噌汁で摂れる
栄養素
炭水化物(糖質)
見沢山の味噌汁で
献立の栄養価や
満足度もアップ。

誰でも簡単においしく作れる!



April
2021

4



これを足すと
栄養バランス◎!
ご飯で炭水化物(糖質)を補い、
ご飯で新じゃがいもを足しましょう。

材料(2人分)

新じゃがいも	1個(100g)	Tokyu Store Plus
新玉ねぎ	1/2個	「手紙のついた野菜」
油揚げ	1/2枚(10g)	味一ねぎ(刻み)
みそ	大さじ2	少々
Aだし		
(・和風顆粒だし	小さじ1/3	・水
		400cc)

作り方

- 新じゃがいもは皮をむき、縱半分に切り、切り口を下にして3mm幅に切る(半月切り)。水にさらして水気を切る。新玉ねぎは芯を取り除き、薄切りにする。
- 新じゃがいもは芽がある場合は取り除きましょう。
- 油揚げは縦半分に切り、1cm幅に切る。
- 鍋にAを入れて中火で熱し、煮立ったら、新じゃがいも、新玉ねぎ、油揚げを加えて新じゃがいもに火が通るまで3分程煮る。
- みそを溶き入れ混ぜ合わせる。
- 器に盛り、味一ねぎをちらす。



新玉ねぎ

みずみずしく、辛味が少ないのが
魅力の今だけの味わいです。

※予告なくレシピが変更/
終了することがあります。

彩り豊かな一品! スナップえんどうの ペペロンペンネ

おしゃれなパスタランチはいかが?
スナップえんどうとペンネ、サイズの近い食材を使った
見た目も美しい一品です。にんにくの香りがたまりません。

これを足すと
栄養バランス◎!
あさりとキャベツのスープで、
たんぱく質とビタミンを
足しましょう。

材料(2人分)

スナップえんどう	10本	にんにく	1かけ
ペンネ	120g	唐辛子(輪切り)	小さじ1/2
豚ひき肉	150g	オリーブオイル	大さじ2
パプリカ(赤)	1/2個		

A調味料

(・塩	小さじ1/3
(・こしょう	少々
(・ペンネのゆで汁	50cc)

作り方

- スナップえんどうは筋をとる。パプリカは細切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- 鍋に水を入れて沸騰させ、塩(分量外・大さじ1)を加え、ペンネを入れて表示時間より1分短くゆでる。ゆで上がる2分前にスナップえんどうを加えて一緒にゆで、水気を切る。
- フライパンにオリーブオイル、にんにく、唐辛子を入れて弱火で熱する。香りがたったら豚ひき肉を入れて肉の色が変わるまで中火で炒め、パプリカを加えて混ぜる。
- スナップえんどう、ペンネ、Aを加えて炒め合わせる。

このペンネで摂れる
栄養素

たんぱく質
脂質
炭水化物(糖質)

豚ひき肉
旨味たっぷりでコクがあり、
パスタによく絡みます。



豚ひき肉

※予告なくレシピが変更/
終了することがあります。



アマの種子を100%使った
オメガ3が摂れる油

Vマーク ナチュライズ
低温圧搾一番搾り
アマニ油

おすすめの食べ方

加熱調理せず
生のまま

色々な料理にかけるだけ。
ケセがないので、
料理の味を
じゃましません！

オメガ3
低温圧搾一番搾り
アマニ油

190g(100g)

Vマーク
ナチュライズ
低温圧搾
一番搾り
アマニ油
(190g)

今月の バイヤー おいしさ選抜

バイヤーが今一番お客様に食べてほしい商品をご紹介します!この商品のヒミツをもっと知ってほしいから、おいしさやこだわりを深く語ります!

くらしの豆知識

健康のため、この春から運動をしよう!と思っている方も多いはず。
今回は身体のバランス～体幹を鍛える～についてご紹介します。

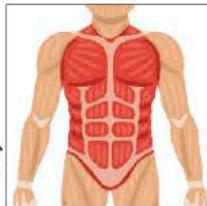


ATRIO
DUE

監修
東急スポーツシステム株式会社
フィットネスクラブ
アトリオドゥーエ

体幹ってなに??

体幹=お腹周り?と思う方も多いと思いますが、首・頭・手・足を除く胴体の部分のことを指すのが一般的です。体幹の中には、いわゆる“割れたお腹”で表現される腹直筋はもちろん、お腹周りやわき腹・背中などたくさん筋肉がついています。また、呼吸やお腹のラインに関係する腹横筋などのインナーマッスルもついており、ヨガやピラティスでもよく使われる部分です。



体幹を鍛えるとどうなるの??

体幹は身体のバランスを安定させてくれる部分。体幹がしっかりと働いていると、歩くときやスポーツのときの身体の動きが良くなる効果があります。姿勢にも大きく関係しますので「最近姿勢が悪くなつたな…」という方は体幹のトレーニングがオススメ! 体幹にはたくさんの筋肉がついているため、鍛えると代謝も上がります。

カンタン体幹エクササイズ!

膝つきプランク

手を肩幅に、ひざを腰幅にして
四つ這いの姿勢を作り
30秒キープ。



さらに
ステップアップ!

余裕があれば手を少し
前についてみましょう!



POINT!

腰をそらないようにしてお腹に力を入れましょう!
呼吸は楽に続けましょう!

膝つきプランクができたら、
足をのばしてチャレンジ!
肘は肩の真下につきましょう。



インストラクター
アトリオドゥーエ青葉台店
中澤 優雅