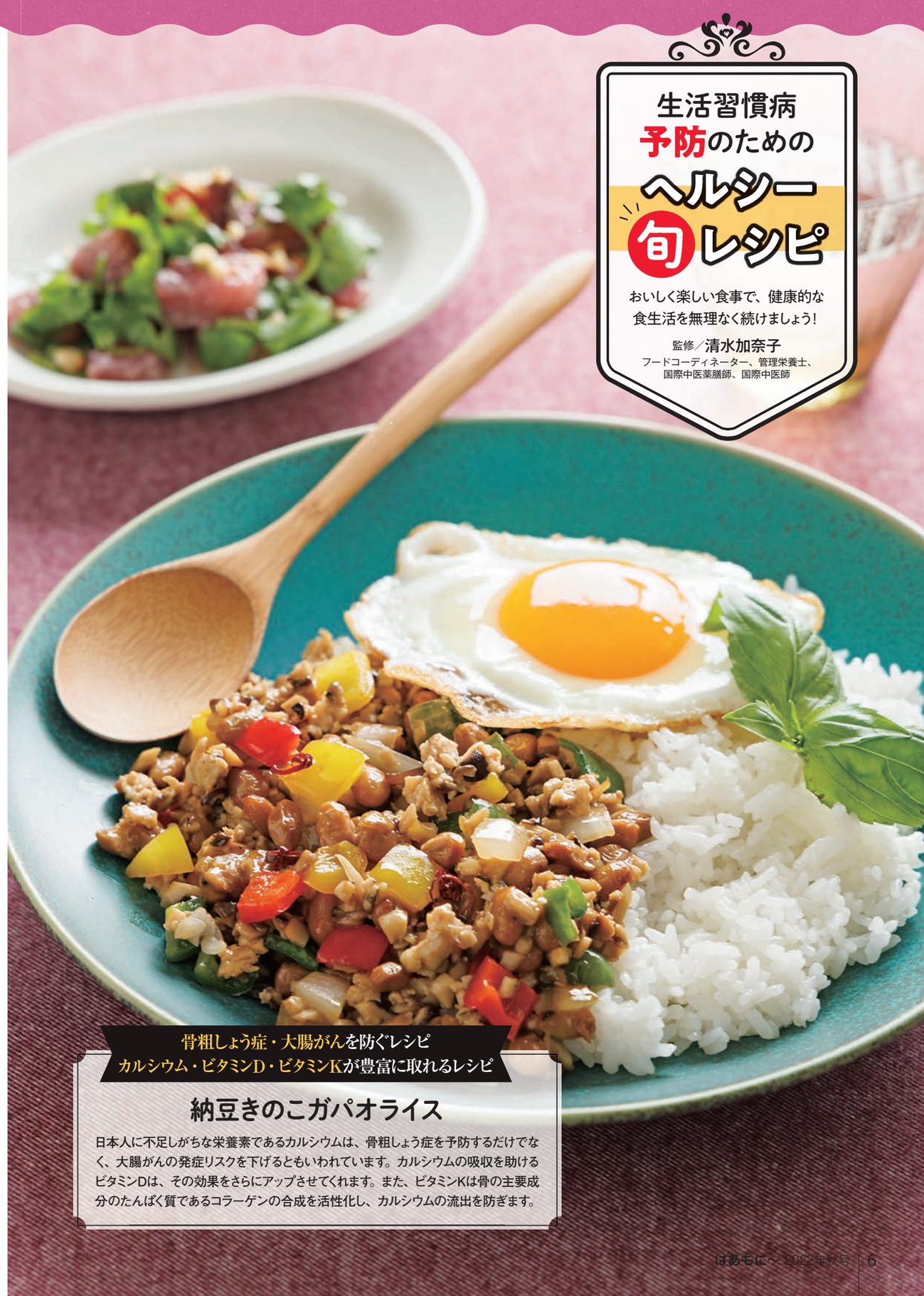
生活習慣病 予防のための ヘルシー旬レシピ

おいしく楽しい食事で、健康的な食生活を無理なく続けましょう!

監修／清水加奈子
フードコーディネーター、管理栄養士、国際中医薬膳師、国際中医師



骨粗しょう症・大腸がんを防ぐレシピ
カルシウム・ビタミンD・ビタミンKが豊富に取れるレシピ

納豆きのこガパオライス

日本人に不足しがちな栄養素であるカルシウムは、骨粗しょう症を予防するだけでなく、大腸がんの発症リスクを下げるともいわれています。カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、その効果をさらにアップさせてくれます。また、ビタミンKは骨の主要成分のたんぱく質であるコラーゲンの合成を活性化し、カルシウムの流出を防ぎます。

Main

納豆きのこガパオライス

■505kcal ■脂質15.0g ■塩分相当量2.8g ※すべて1人分

納豆とバジルの香りが絶妙にマッチした、後引くおいしさ。きのこでかさ増ししているので、カロリーが抑えられます。ビタミンDが豊富な納豆は、さらに食物繊維や善玉菌も含むので、腸内環境を改善して大腸がん予防につながります。

旬食材 しいたけ

原木栽培の物は春と秋に多く出回り、秋のしいたけは香り高い味わいを楽しめます。豊富に含まれる食物繊維は、大腸の働きを促し、便秘の解消・予防に効果的です。生の物は、食べる前に1～2時間軽く日干しすると、ビタミンDと香りが増加します。

材料（2人分）

- たまねぎ……1/8個
- ピーマン……1個
- パプリカ（赤・黄）……各1/8個
- にんにく……1片
- きのこ（エリンギ、しいたけ）……100g
- バジル……適量
- 油……大さじ1/2
- 輪切りとうがらし……少々
- 鶏ひき肉……50g
- 納豆……30g×2パック
- A
  - オイスターソース、ナンプラー……各大さじ1
  - こしょう……少々
- ご飯……2膳
- 卵……2個

作り方

調理時間25分

1. たまねぎ、ピーマン、パプリカは1cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。きのこは粗いみじん切りにする。バジルは飾り用を残してちぎる。
2. フライパンに油を熱し、にんにくと輪切りとうがらしを熱し、香りが立ったらきのこと鶏ひき肉を炒める。鶏ひき肉の色が変わったらたまねぎ、ピーマン、パプリカ、きのこを加え炒める。たまねぎが透き通ったら、納豆とAを加え炒め合わせる。
3. 皿にご飯をよそい、❷を盛り付ける。
4. フライパンで目玉焼きを焼いて、❸の上にのせる。
5. バジルを飾る。

POINT

ふたをせずに、強火で白身の縁がカリっとなるまで焼くと、色鮮やかな黄身の目玉焼きになります。

Side

かつおとパクチーのエスニックマリネ

■123kcal ■脂質1.1g ■塩分相当量1.8g ※すべて1人分

パクチーとナンプラーを使ったエスニックな味わいのマリネ。かつおの生臭さを抑えてくれるパクチーは緑黄色野菜で、野菜には珍しくカルシウムを含みます。

旬食材 かつお

秋の「戻り鰹（かつお）」は、春のさっぱりした味わいの「初鰹」と比べて、脂の乗った濃厚なおいしさです。吸収率の高いヘム鉄に加え、血合い部分にはビタミンB群やビタミンDが豊富に含まれています。

材料（2人分）

- かつお（刺し身用）……正味100g
- パクチー……適量
- ナッツ（アーモンド、くるみなど）……5g
- A
  - レモン汁、ナンプラー……各大さじ1
  - 油（香りが少ないもの）……小さじ1
  - こしょう……少々

作り方

調理時間10分（冷やし時間除く）

1. かつおは角切りにする。パクチー、ナッツは刻む。
2. ボウルにA、❶を入れて混ぜる。
3. 冷蔵庫に10分入れて、味をなじませる。
4. 皿に盛り付ける。