## 保健衛生学部 医療栄養学科

野呂昌子准教授のゼミでは、**『夏ばて防止』　『記憶力向上』　『ダイエット効果』**のテーマで、幅広い層の方の健康づくりに役立てるよう、メニュー考案に取り組んでいます。
これまで３食分を考案し、本学のオープンキャンパスで**『受験生応援特別メニュー』**として来場者に提供してきましたところ、多くの方から好評を得ています。
今後は、メニューをさらに増やし、学食や外部給食などに活用していく考えで検討しています。
ありふれた食材を使い、家庭で簡単にできるメニューであることを大前提に作りましたが、栄養バランスはしっかり考慮されており、本学の医療栄養学科ならではのメニューとなりました。
レシピや栄養価、或いはその効果について解説した内容を以下のとおり公開いたします。是非、ご家庭の献立にも取り入れていただき、皆様の健康づくりの一助になれば幸いです。

## はじめに

暑い毎日が続きますが、皆様如何お過ごしでしょうか。

私たち医療栄養学科 野呂ゼミでは、『健康な身体づくり』をテーマに、平素の授業で学んだ知識を活かしてメニュー考案に取り組んでいます。

バランスの良い食生活と睡眠、適度な運動が私たちの体には不可欠です。

『食』と『健康』を追求する私たちが、今回考案したメニューは『夏バテを予防する食事』と『記憶力を高める食事』、『ヘルシーバランスダイエット』の３つです。

今後も、メニューをさらに増やし、多方面で活用していただけるよう検討を重ねています。

私たちの体には、疲れたり軽い風邪を引いても、しばらくすれば元に戻る「自然治癒力」や、大きなストレスから身を守る「自然防御力」が備わっています。これらの力のことを「免疫力」といいます。

夏バテを予防する食事では、「免疫力」を高める効果が期待される食材を使用することで、暑い夏を乗り切る強い身体を作ります。

また、脳を活性化させるためには、様々な栄養素が必要ですが、主に脳を働かせるエネルギー源は炭水化物ですから、主食となるご飯は３食きちんと食べてください。

同時に、タンパク質や脂質、ビタミン、ミネラルなども摂取し、栄養バランスの良い食事をとることが脳を効率よく働かせ、記憶力を高めることにつながります。

ヘルシーバランスダイエットでは、「栄養の偏り」を無くして健康に減量を進められることを前提とし、バランスの良い食事で肥満を予防、或いは肥満のある方は食事をコントロールして標準体重を目指して頂きたいと考えています。

毎日三食きちんと食べ、規則正しい生活を続けることで健康な体が維持されていきます。毎食、主食（ご飯・パン・麺類など）と三品の副食（主菜＝魚・肉・卵・大豆や大豆製品を使用したメインのもの一品、副菜＝野菜・きのこ・海藻を使用したもの二品）を揃えて、色々な食品をまんべんなく食べる習慣をつけて暑い夏を乗り切ってください。

鈴鹿医療科学大学　保健衛生学部
医療栄養学科　准教授　野　呂　昌　子
ゼミ生　岡　田　知　香
加　藤　亜　弥
川　北　明　希
光　川　優　子

意見を出し合って作成したレシピを元に、試作をし、味付けから盛りつけ方まで完成を目指して微調整を繰り返していきます。

野呂先生の手際の良さを見習い、ゼミ生たちも日々努力を重ね、調理の腕を磨いています。

試作品の完成間近・・・
いい香りがしてくると、
自然に笑みがこぼれます。
食べていただく方の
笑顔を想像しながら、
おいしくなぁれ♪
心をこめて作ることが
最高のスパイスです。

# 夏バテを予防する食事

【栄養価】

サマーカレー　ｴﾈﾙｷﾞｰ666kcal　たんぱく質 14.9g　脂質 20.3g
炭水化物 102.5g　食塩 2.0g　ﾋﾞﾀﾐﾝC 28mg

大豆の和風サラダ　ｴﾈﾙｷﾞｰ70kcal　たんぱく質 6.0g　脂質 2.7g
炭水化物 8.7g　食塩 0.9g　ﾋﾞﾀﾐﾝC 7mg

フルーツヨーグルト　ｴﾈﾙｷﾞｰ60kcal　たんぱく質 2.2g　脂質 1.5g
炭水化物 9.9g　食塩 0.1g　ﾋﾞﾀﾐﾝC 28mg

## サマーカレー

【材料】（１人分）

| | |
|---|---|
| 豚の細切れ | ３０ｇ |
| 南瓜 | ４０ｇ |
| 人参 | ２０ｇ |
| 玉葱 | ６０ｇ |
| 茄子 | ４０ｇ |
| オクラ | ２０ｇ |
| にんにく | ５ｇ |
| カレールー | ２０ｇ |
| バター | ４ｇ |
| サラダ油 | ４ｇ |
| ご飯 | ２００ｇ |

【作り方】

① 南瓜は種とわたを除き、２cm 角に切る。
② 人参は５mm 厚さのいちょうに切る。
③ 玉葱は芯を切りとって５mm の櫛形に切る。
④ 茄子はへたを切り落として１cm 厚さの輪に切る。
⑤ オクラはへたを落として３等分に斜めに切る。
⑥ にんにくはみじんに切る。
⑦ 鍋に油を熱し、にんにくをきつね色に炒める。豚の細切れを加え炒め、色が変わったら南瓜、人参、玉葱、茄子、オクラを加えて炒める。
⑧ 全体に油が回ったら、水を加え野菜が柔らかくなるまで１５分ほど煮込む。
⑨ ⑧にカレールーを加え、カレールーが溶けたらバターを加え混ぜ、火からおろす。
⑩ 容器にご飯を盛り、⑨をかける。

## 大豆の和風サラダ

【材料】（１人分）

| | |
|---|---|
| 大豆水煮 | ４０ｇ |
| トマト | ２０ｇ |
| 胡瓜 | ３０ｇ |
| 生姜 | ２ｇ |
| ポン酢醤油 | 7.5ｇ |

【作り方】

① 大豆水煮はざるにあけ、水を切る。
② 生姜は皮をむき、すりおろす。
③ トマトは皮を湯むきして２cm 角に切る。
④ 胡瓜は両端を落とし、１cm 角に切る。
⑤ すりおろした生姜とポン酢醤油を混ぜ合わせる。
⑥ ⑤に大豆水煮、トマト、胡瓜を 30 分漬け、容器に盛り付ける。

## フルーツヨーグルト

【材料】（１人分）

| | |
|---|---|
| ヨーグルト | ５０ｇ |
| キウイ | ４０ｇ |
| グラニュー糖 | ２ｇ |

【作り方】

① キウイは皮をむき、８等分の輪切りにし、容器に４枚ずつ盛り付ける。
② ヨーグルトとグラニュー糖を混ぜる。
③ 容器にキウイを盛り付け、②をかける。

# 夏バテ防止が期待できる食品

色々な種類の野菜や大豆、大豆製品を日常的にたっぷりたべることが重要です！

## 野菜・大豆

野菜や大豆はビタミンなどの栄養素を含み、免疫系をほどよく刺激、活性化して免疫力アップにつながります。

また、ビタミン類を摂取することは免疫力の維持に重要で、夏風邪などの予防や治癒に関わります。大豆は疲労回復作用があるビタミンＢ１を多く含み、その他にも抗酸化作用が期待できる大豆サポニンなど、たくさんの栄養素を含みます。

## 香味野菜（にんにく、生姜）

香りが刺激になって免疫系が元気になり、夏バテ防止に有効です。

また、肝臓の解毒作用も活性化されます。緑茶や紅茶などの茶葉類、香味野菜のしそや生姜は、炎症やアレルギーなどの予防、改善にとても有効です。

## 果物類（キウイフルーツ）

ビタミン・ミネラルを豊富に含みます。強い抗酸化作用のある物質を含み、免疫細胞の活性化・維持・活性酸素の除去にも働きます。特にバナナ、パイナップル、西瓜は白血球を活性化させる作用があり、キウイフルーツ、りんごなどで白血球を増やす力が強いというデータがあります。

## ヨーグルト

ヨーグルトに含まれるビフィズス菌、乳酸菌は免疫力を強め、夏バテ予防に有効です。

## 動物性食品（魚・肉）

動物性食品は、抗酸化物質を含み、免疫力を強くして細胞の活動を高め、夏バテ予防に期待できる食品といえます。

# 記憶力を高める食事

【栄養価】

生鮭の南蛮漬け　ｴﾈﾙｷﾞｰ284kcal　たんぱく質20.2g　脂質12.2g　炭水化物20.6g　食塩1.0g

ひじきとレバーの炒め煮　ｴﾈﾙｷﾞｰ98kcal　たんぱく質3.3g　脂質4.4g　炭水化物11.6g　食塩1.3g

かき玉汁　ｴﾈﾙｷﾞｰ81kcal　たんぱく質4.9g　脂質4.8g　炭水化物4.8g　食塩0.9g

ご飯　ｴﾈﾙｷﾞｰ336kcal　たんぱく質5.0g　脂質0.6g　炭水化物74.2g　食塩0.0g

## ご飯

材料　一人分200g

## 生鮭の南蛮漬け

【材料】（１人分）

- 生鮭　80ｇ
- 胡椒　少々
- 小麦粉　6ｇ
- 玉葱　20ｇ
- トマト　20ｇ
- ピーマン　15ｇ
- 南瓜　40ｇ
- 鷹の爪　1/5本
- 揚げ油

A
- 砂糖　3ｇ
- 酒　5ｇ
- 酢　15ｇ
- 醤油　6ｇ
- 水　25ｇ
- だし粉　小1/10

【作り方】

① 生鮭は１人２切れに切って胡椒を振って小麦粉をまぶし、油で揚げる。
② 玉葱は芯を切って極薄くスライスし、水を張ったボウルに浸けて、きつく絞る。
③ ピーマンは種を除き、線に切る。
④ トマトは皮を湯むきして、2cm 角に切る。
⑤ 南瓜は種とワタを除き、7mm 厚さの櫛形に切り、油で揚げる。
⑥ 鷹の爪は種を取り除き、小口に切る。Ａと鷹の爪を混ぜてソースを作る。
⑦ バットに⑥を入れ、生鮭、玉葱、ピーマン、トマトを１０分漬け込み、味を馴染ませる。
⑧ 容器に⑦を盛り付け、南瓜を添える。

## ひじきとレバーの炒め煮

【材料】（１人分）

- ひじき（乾）4ｇ
- 鶏レバー　10ｇ
- 玉葱　30ｇ
- 人参　10ｇ
- 生姜　3ｇ
- サラダ油　4ｇ

B
- 水　70ｇ
- 砂糖　4.5ｇ
- 醤油　8ｇ
- 酒　5ｇ

【作り方】

① ひじきはたっぷりの水に 10～20 分浸けて戻す。底に砂がある場合は数回洗ってザルにあげ、水気を切る。
② 鶏レバーは一口大に切って、流水で洗う。
③ 玉葱は芯を切り取って５mm の櫛形に切る。
④ 人参は3cm の線に切る。
⑤ 生姜は針に切る。
⑥ 厚手の鍋に油を熱して、生姜を炒める。鶏レバー、玉葱、ひじき、人参を加え、玉葱が半透明になるまで蓋をして煮立てる。
⑦ ⑥にＢを加えて調味し、１～２分煮立て、火からおろす。蓋をして５～10 分置き、容器に盛りつける。

## かき玉汁

【材料】（１人分）

- 木綿豆腐　40ｇ
- もやし　10ｇ
- しめじ　10ｇ
- 葱　5ｇ
- 卵　10ｇ
- ごま油　2ｇ

C
- 水　180ｇ
- だし粉　小1／10
- 醤油　6ｇ

D
- 片栗粉　3ｇ
- 水　20ｇ

【作り方】

① 豆腐は水を切り、2cm 角に切る。
② もやしはひげ根を取り除いて洗い、水を切る。
③ しめじは石づきを落として、大きいものは１本ずつで長さを半分に、小さいものは子房に分ける。
④ 葱は小口に切る。
⑤ 鍋にＣを煮立て豆腐、しめじを加え、再び煮立ったらもやし、葱を加え、Ｄでとろみをつける。
⑥ ⑤にとき卵を流し入れ、菜箸で混ぜる。ごま油を加えて静かに混ぜ、火からおろして容器に盛りつける。

# 脳に働く栄養素

栄養バランスの良い食事をとることが脳を効率良く働かせることにつながります！

## βーカロテン

βーカロテンには抗酸化力があり、脳細胞を破壊する一因である活性酵素の働きを抑える働きがあります。トマト、ピーマン、南瓜、人参などの緑黄色野菜に多く含まれています。

## アスタキサンチン

アスタキサンチンにも抗酸化力があり、抗酸化物質の代表的なビタミンCやE、βーカロテンよりもはるかに優れているといわれています。鮭やイクラ、エビ、カニなどに多く含まれています。

## レシチン

レシチンは脳の伝達物質を作る物質です。卵黄や大豆、豆腐などの大豆製品に多く含まれています。

## ビタミンE

血流を良くする効果があり、摂取することで脳の血流も良くなります。トマト、ピーマン、南瓜、人参などの緑黄色野菜に多く含まれています。

## グルタミン酸

うま味成分として知られるグルタミン酸は脳の機能を高めるのを助けます。昆布、トマト、だしなどに豊富です。

## DHA

脳細胞を活性化し、情報伝達をスムーズにする効果があります。イワシやさばなどの青魚や鮭に多く含まれています。

## 亜　鉛

亜鉛が不足すると記憶力が低下します。レバー、牡蠣などに多く含まれています。

# ヘルシーバランスダイエット

## 【栄養価】

**ご飯**
ｴﾈﾙｷﾞｰ214kcal　たんぱく質3.7g　脂質0.5g
炭水化物46.3g　食塩0.0g

**蒸し鶏の梅肉ソースかけ**
ｴﾈﾙｷﾞｰ120kcal　たんぱく質27.1g　脂質4.9g
炭水化物3.2g　食塩1.3g

**卯の花とキムチ漬けのしっとり煮**
ｴﾈﾙｷﾞｰ89kcal　たんぱく質4.6g　脂質5.5g
炭水化物7.8g　食塩0.8g

**カッテージチーズ和え**
ｴﾈﾙｷﾞｰ56kcal　たんぱく質6.8g　脂質1.8g
炭水化物4.4g　食塩0.8g

**果物（梨）**
ｴﾈﾙｷﾞｰ25kcal　たんぱく質0.2g　脂質0.1g
炭水化物6.4g　食塩0.0g

## ご飯

材料　一人分60g

## 蒸し鶏の梅肉ソースかけ

### 【材料】（１人分）

鶏もも肉　６０ｇ
酒　小１
胡瓜　２０ｇ
人参　５ｇ
糸寒天　２ｇ

A
サラダ油小１/２
青じそ　１枚
練り梅　小１
砂糖　小１/３
だし粉　小１/10
醤油　小１/３
水　小１/２

### 【作り方】

① 鶏もも肉は酒をふりかけ約１５分漬ける。
② 蒸気の上がった蒸し器に置き、蓋の内側に布巾を重ねて蒸す。
③ ②がある程度冷めたら、包丁でななめ切りにする。
④ 胡瓜は両端を落として３cmの線に切る。
⑤ 人参は３cmの線に切る。
⑥ 糸寒天は洗って水に戻して絞り、３cmに切る。
⑦ Ａを混ぜてソースを作る。
⑧ 容器に鶏もも肉、胡瓜、人参、糸寒天を盛りつけ、食べる直前にソースをかける。

## 卯の花とキムチ漬けのしっとり煮

### 【材料】（１人分）

豚もも・赤肉　１０ｇ
人参　１０ｇ
細葱　５ｇ
卯の花　３０ｇ
白菜キムチ　２０ｇ
サラダ油　小１/２

B
砂糖　小１/２
酒　小１
醤油　小１/２
水　４０ml

### 【作り方】

① 豚肉は一口大に切る。
② 人参は３mm厚さのイチョウに切る。
③ 細葱は小口に切る。
④ 白菜キムチは一口大に切る。
⑤ 鍋にサラダ油をひいて豚肉を軽く炒める。油が回ったら、人参、卯の花、分量の水を加えて中火で３分煮る。
⑥ 人参が柔らかくなったら、白菜キムチとＢを加えて２分煮る。（焦げ付くようなら杓子で攪拌しながら）
⑦ ⑥に細葱を混ぜて火を切り、容器に盛り付ける。

## カッテージチーズ和え

### 【材料】（１人分）

ブロッコリー　３０ｇ
焼き竹輪　１０ｇ
わかめ（乾）　２ｇ
カッテージチーズ　（裏ごしタイプ）　４０ｇ
胡椒　少々
レモン汁　５ｇ

### 【作り方】

① ブロッコリーは小房に分けて色よく茹でる。
② 焼き竹輪は７mmの斜め切りにし、熱湯をかけて冷ます。
③ わかめ（乾）は洗って、たっぷりの水で戻し、一口大に切る。
④ カッテージチーズとレモン汁、胡椒を混ぜて、和え衣を作る。
⑤ あらかじめブロッコリー、焼き竹輪、わかめを混ぜておき、食べる直前に和え衣で和えて、容器に盛りつける。

## 果物

材料　一人分　梨（中）１/３個

# 栄養バランスのとれたダイエット

肥満とは摂取カロリーが消費カロリーを上回って、余ったものが皮下脂肪や内臓脂肪に中性脂肪（ＴＧ）となって蓄積された状態をいいます。

## 肥満の判定はどのようにするの？

15 歳以上の方はＢＭＩで判定しますので、あなたも計算してみてください。

ＢＭＩの計算方法

ＢＭＩ＝体重（kg）÷身長（m）$^2$

ＢＭＩの判定基準

| やせ（低体重） | 標準体重 | 肥満Ⅰ度 | 肥満Ⅱ度 | 肥満Ⅲ度 |
|---|---|---|---|---|
| 18.5 未満 | 18.5 以上<br>25.0 未満 | 25.0 以上<br>30.0 未満 | 30.0 以上<br>35.0 未満 | 35.0 以上<br>40.0 未満 |

標準体重の方が種々の疾患にかかりにくいと言われていますので、肥満度がⅠ以上の方は肥満の解消に努めてください。

## ダイエットが必要な理由

先にも書きましたように、内臓脂肪や皮下脂肪が蓄積した状態が長くなると肥満症や高血圧症、脂質異常症（高脂血症）、２型糖尿病、高尿酸血症、痛風などの生活習慣病にかかりやすくなります。さらに、これらの疾患がもとで、恐ろしい動脈硬化症や狭心症、心筋梗塞、脳梗塞などの引き金にもなるのです。このような理由から、肥満のある方は食事をコントロールして標準体重を目指して頂きたいのです。

## ダイエットの方法

ダイエットは、食べてはいけない食品のない代わりに、一部の食品だけ食べていたらたちどころに減量が出来るものでもありません。栄養の偏りを無くして健康に減量が進められることが目標です。つまり、体重は減ったけれど、低栄養の疾患（貧血症や骨粗鬆症など）が発症してしまったのでは何もなりません。このような例は頻繁に発生しています。新聞の折り込みチラシやテレビ、雑誌などの広告ではたくさんのダイエット法を紹介していますが、このような根拠のないものに容易に乗らないように注意してください。

## 正しいダイエットのポイント

①１日３食きちんと食べましょう。食事抜きは肥満のもとです。
②毎食、主食・副食（主菜１品＋副菜２品）を組み合わせて食べましょう。
　☆ 主食とはご飯・パン・麺類など（炭水化物）
　☆ 主菜とは肉類・魚類・卵類・大豆及び大豆製品などの副食（たんぱく質）
　☆ 副菜とは野菜類（海藻・きのこ・こんにゃく等を含む）（ビタミン・ミネラル・食物繊維）などの副食　※こんにゃく以外のいも類（炭水化物）は食べ過ぎに注意
　☆ 副菜に牛乳・乳製品（カルシウム）を加え、果物（ビタミン・ミネラル）を間食にしましょう。
　（　　）内は含有する栄養素です。
③腹八分目を忘れないようにしましょう。
④食事時間は毎日決めておきましょう。
⑤どか食い、まとめ食い、ながら食いは厳禁です。
⑥味付けは薄味にしましょう。濃い味付けは主食の分量が多くなってしまいます。
⑦脂っこい料理（フライ・天ぷら・唐揚げ）や食品（マヨネーズ・ドレッシングなど）は控えましょう。
⑧砂糖の使用量や回数を減らして、時には人工甘味料を使用しましょう。
⑨料理の盛り付けは大皿盛りを避けて銘々に盛り付けましょう。大皿盛りでは好みの食品の摂取に偏ってしまいますので、注意しましょう。
⑩アルコール飲料や甘いジュース、菓子類はなるべく控えましょう。どうしても止められない場合は今までの半量にして、菓子類は洋菓子より和菓子にしましょう。
⑪適度の軽い運動を３０～４０分間、週に５回は続けましょう。

## 急激なダイエットによって生じる問題点

主食の減らしすぎ（糖質の不足）による低血糖や脳の働きの低下、副食の減らしすぎによってミネラルのバランスが崩れて心臓の働きが低下することがあります。その他、骨粗鬆症や貧血症等にも注意をしてください。

## ダイエットを成功させるコツ

①早く結果を出そうと極端に食べる分量を減らさないようにしましょう。
②食事量は少量ずつ減らしていくのが理想です。
③食後に空腹を感じたら、野菜や海藻、きのこ類を薄味で調味して食べるか、お茶や水を飲むことをお勧めします。
④食事量が減ると便秘になる方があります。そのような場合は野菜、海藻、きのこ、こんにゃくなどの食物繊維を多く含む食品を摂取すると解消します。
⑤ダイエットを中断すると体重が減りにくくなりますので目標体重を達成するまで頑張りましょう。

**※正しいダイエットは、医師や管理栄養士に相談しましょう。**