



シンプルだけど  
なんだか  
元気がでそう

## 小松菜の煮びたし



材料(2人前)

- 小松菜(ざく切り)……1束
- しょうゆ …… 大さじ1
- みりん …… 大さじ1
- 水 …… 100ml
- うす揚げ(短冊切り)……1枚
- かつお節 …… 1パック(4g)

《作り方》

- ①小松菜、しょうゆ、みりん、水をフライパンに入れる。
- ②うす揚げを上を広げてのせ、ふたをして中火にかける。
- ③5分ほどして、小松菜がしんなりしたら、ひと混ぜして火を止め、かつお節をかけて混ぜる。

具材の順番も大事



うす揚げは調味料を貪欲に吸うので、上にのせるといいですよ。

かつお節でうまみUP



小松菜でカリウムを



小松菜にはカルシウム、カリウム、ビタミン、葉酸など豊富な栄養があり、調理も簡単です。

だしを生かして減塩!



あらかじめ短冊状に切って保管しておけば気軽に使えます

## オクラとトマトのかきたま汁



材料(2人前)

- 水 …… 300ml
- こんぶ …… 1x10cmのもの1枚
- 塩 …… 小さじ1/4
- しょうゆ …… 小さじ1
- オクラ(小口切り) …… 10本
- トマト(ざく切り) …… 1個
- かつお節 …… 1パック(4g)
- 卵 …… 1個

《作り方》

- ①こんぶをキッチンばさみで細かく切り、水とともに鍋に入れて火にかける。
- ②沸騰したら、オクラとトマトを入れてさっと煮る。
- ③かつお節を入れて、塩としょうゆで味を調え、溶き卵を回し入れる。

酸味をプラス



トマトはグルタミン酸が多く、酸味もあるのでうまみをアップしてくれます。

かつお節とこんぶの相乗効果



かつお節を入れることで、こんぶとの相乗効果でうまみがアップします。卵はタンパク質を取るには手軽で便利な食品ですね。

BDHQ



食生活を見直し、健康な毎日を 毎日の「食」を通じた健康づくりをコープいしかわは応援します。



ヘルシーコープは、コープで健康な食生活を送ることを応援する取り組みです。レシピ提案や健康をサポートする商品を開発していきます。

2019年度は食と健康を考える学習会や食生活自己診断(BDHQ)の取り組みを進めています。

BDHQ(食生活自己診断)とは? ウェブ上で、個人の直近1か月分の食事メニューについて約80の設問に答えると、それを分析した結果とアドバイスが表示される個人の食習慣改善のためのツール。

# 元気のもととは食生活!

塩分・糖分・脂肪分の食事が多い現代人。いま一度食生活を見直し、明るく元気に、「健康寿命」を延ばしていけるよう、コープいしかわもお手伝いをいたします。

## コープいしかわでは「食と健康」の活動を始めました

取り組みの第一弾として、家庭料理研究家奥菌壽子さんの「私の食生活と健康シリーズ企画」、そして東京大学の佐々木敏教授による講演「あなたの食習慣は大丈夫?」を開催しました。

奥菌壽子さんによる中高年を対象にした料理教室「おいしく食べてヘルシーライフ」のお話から減塩の考え方や調理方法を紹介します。



「親子で楽しく!ヘルシークッキング」若い世代で不足しがちなカルシウムを効果的に取ることができ、ヘルシーでボリュームのあるメニューを親子で調理しました。



「あなたの食習慣は大丈夫?」健康寿命を延ばすための食生活について学びました。

## 奥菌壽子さんに学ぶ!! 塩分の減らし方



料理はシンプルに!

家庭料理研究家 奥菌 壽子さん  
家庭料理研究家、京都府出身。「料理はシンプルに」をモットーに、要らない手間を省いた、簡単でおいしく健康に合った料理を提唱し、日々の家庭料理が健康を支える大切さを発信している。

減塩料理は薄味でおいしくないとか、食欲がなくなるというイメージですが、楽しく簡単にできますよ。

減塩のポイント

- 取り入れる塩分量を減らす。
- 入った塩分を排出する。塩分を排出するにはカリウムの多い野菜と一緒に取る。

3つのメニューから減塩について学んでみましょう。



「おいしく食べてヘルシーライフ」

下味はポリ袋の中で



塩と一緒に酒もからめると全体にしみ込みやすく、少量の塩で済みます。味付けはこれだけ。

## 鮭と長芋のホイル焼き



材料(2人前)

- 生鮭 …… 2切
- 塩 …… 小さじ1/3
- 酒 …… 大さじ1
- タマネギ …… 1/2個
- シメジ …… 1パック
- 長芋 …… 200g
- 青ネギ …… 適宜
- ポン酢しょうゆ …… 適宜

《作り方》

- ①鮭は食べやすくそぎ切りにし、塩と酒をからめる。
- ②長芋は皮をむいてポリ袋に入れ、袋の上からめん棒でたたいて砕いたら、袋の口を縛り、角を切る。
- ③アルミホイル2枚に薄く油を塗り、タマネギを敷き、その上に鮭とシメジをのせ、長芋を絞り出して青ネギを散らし、アルミホイルの口を閉じる。
- ④フライパンに水100ml(分量外)を入れ、ふたをして5~10分蒸し焼きにし、ポン酢しょうゆで食べる。

蒸し焼きで減塩!



蒸し焼きにすると素材の味を生かして減塩することができます。

芋類で塩分排出



芋類には意外とカリウムが入っているんです。長芋は生でも食べられるし、手軽ですよ。

素材のうまみをだし算



下にタマネギを敷くと鮭のうまみを吸収してくれます。