



食べ方(レシピ)の提案

6月に開催したヘルシーコープ料理教室ではコープ商品を使って健康に配慮したメニューを学びました。食塩と飽和脂肪酸の取り過ぎを防ぐ調理のコツを紹介します。

大豆の
オリーブオイル
かき揚げ



ヘルシーや健康にこだわりすぎると調理の時間やコストがかかり、続けることが難しくなります。ヘルシーコープの商品や家庭にあるものを上手に組み合わせることで簡単にヘルシーな料理になりますよ。

私がヘルシーコープの
レシピを考えています



中津川 かおりさん

管理栄養士、株式会社フードスタジオ マンマ代表取締役。「家族の健康は家庭の食事から」をモットーに、栄養面と消費者目線を大切に、企業向けのメニュー開発、コンサルティングを行う。

食塩は個人や季節、その日の運動量によっても必要量が変わります。薄味で仕上げ、食卓で調整するように習慣付けましょう。そうすれば、同じメニューを家族で楽しむことができますね。

材料(2人分)

- 北海道産大豆ドライパック(パウチ) ……1袋(60g)
- ちくわ(小口切り) ……2本
- ニンジン(千切り) ……1/3本
- 大葉(細かくちぎる) ……4枚
- 薄力粉 ……小さじ1.5
- エキストラバージンオリーブオイル ……適量

A
薄力粉 ……大さじ3
水 ……60ml

作り方

- 1 ポウルにちくわ、ニンジン、大葉を合わせ、北海道産大豆ドライパックを加えて、薄力粉を全体にまぶす。
- 2 別のポウルにAを合わせ、1に加えて混ぜ合わせる。
- 3 小さめのフライパンにオリーブオイルを熱し、スプーンで2をすくい入れ、ときどき返しながら火を通す。

このレシピのヘルシーポイント



低脂肪・
高タンパク

かき揚げにも大豆!

ドライパックの大豆は水分がないので、かき揚げなどに最適。



不飽和脂肪酸を
たっぷり含む
オリーブオイル!

オリーブオイルを使う!

オリーブオイルは加熱すると劣化すると思われがちですが、実は加熱しても酸化しにくく、揚げ物や炒め物にも利用できます。



衣が
はがれにくい

少ない衣で
まとまりやすく!

具材に打ち粉をふってから衣をつけると、衣がはがれにくくなるのと同時に、少ない衣でもまとまりやすくなり、ヘルシーに仕上がります。

参加者の感想

日頃から「食と健康」に関心の高い参加者も、新しい発見があったようです。

ヘルシーなのにおいしく、
腹もちが良いというのが
良かったです。

子どもが大豆が嫌いだけど、
これなら食べるかな
と思いました。

オリーブオイルの酸化が
気になり、熱を通した
ことがなかったので、
勉強になりました。



ヘルシーコープ
サイトにも
こちらにいますよ



おいしいコープのキッチンで ヘルシーコープのレシピを紹介中

クックパッドの「おいしいコープのキッチン」で、ヘルシーコープのレシピを紹介しています。毎月、レシピを更新しています。



cookpad

クックパッド ヘルシーコープ 検索

食卓から健康をサポートする 「ヘルシーコープ」

生協ではこれまでもバランス良く食べることを重視し、健康な食事を応援する事業や活動をしてきました。一方、社会変化が進み、食のあり方や健康課題は多様化しています。そこで、健康な食生活を応援する取り組み「ヘルシーコープ」を全国の生協で展開しています。



子育て層

幼児期・食べ盛り



世代で違う「食と健康」の
心配ごと、困りごと

超高齢化、小世帯化、個食化など社会的変化が進み、「食と健康」の悩みは多様化しています。

シニア層

アクティブ・シルバー



「健康な食生活を送りたいけど、どうすればいいの?」のお悩みにコープいしかわでは「食べ方(レシピ)」と「商品」の提案、食と健康へのきっかけづくりでサポートします。

コープいしかわ食と健康の取り組み

●ヘルシーレシピコンテスト審査中

中高年向けに、食塩と飽和脂肪酸(肉や乳製品)の取り過ぎに配慮した、家庭で気軽に作れるヘルシー料理を募集し、現在審査中です。10月5日のおすすめ情報便、Facebookで発表予定です。お楽しみに!

●いしかわまるごと健康チャレンジ

禁煙や運動などを一定期間実施する「健康チャレンジ」を開催。詳しくはHPまたは9月3日のおすすめ情報便をご覧ください。



健康チャレンジ

健康サポート食品の開発・改善

食物繊維や野菜などが手軽に取れ、塩分や糖質などをおいしく減らす商品の開発を強化しています。

塩分をカットして
リニューアル



塩分
33.3%
カット

骨取りさばのみぞれ煮

「骨取りさばシリーズ」は2005年の誕生以来、全国で愛されシリーズも増えました。しかし、「塩分が気になる」という声が増えてきたことから、味わいを変えずに塩分を減らす試作を重ねリニューアルしました。

欲しい栄養を手軽にプラスオン!
手軽にとれる

- タンパク質、カルシウム、鉄、食物繊維、その他ミネラル・ビタミン類などを取るができます。
- 野菜、大豆を手軽に取ることができます。



5種の野菜
おから
食物繊維
※2個で1.8g

国産野菜の具だくさん五目厚揚げ

減らしてもおいしさは減らしません!

おいしく減らす

- カロリー、脂質、塩分などをカット。
- 糖質カットかつ、食物繊維含有。

※乳酸ドリンクと比較



乳酸ドリンク低糖