

\*（※タニタのご協力により平成24年度より連載しておりました「タニタ食堂を食卓に！」は終了しました。  
また、同企画のホームページ掲載も平成30年3月末をもって終了しました。  
引き続き新企画「食べて動いて脱メタボ」をよろしくお願いいたします。



# 夏の冷えを防ぐメニュー

料理制作 鶴田 真子（管理栄養士・健康運動指導士） 撮影 愛甲 武司 スタyling 寺門 久美子



## まぐろの中華風ステーキ

まぐろ → 鉄分 1人分 304kcal 塩分1.7g

### ●材料（2人分）

まぐろ赤身（刺身用）…………… 1さく（200g程度）  
塩・こしょう…………… 少々  
ごま油…………… 大さじ1  
酒…………… 大さじ2  
しょうゆ…………… 大さじ1  
しょうが（しぼり汁）…………… 小さじ1

### 【付け合わせ】

みょうが…………… 1個  
長ねぎ…………… 1/6本  
きゅうり…………… 1/3本  
塩…………… 少々  
ごま油…………… 小さじ1  
いりごま（白）…………… 少々

### 作り方

- ①まぐろ赤身は塩・こしょうをふっておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、まぐろの表面に焼き色をつけ、酒、しょうゆ、しょうが（しぼり汁）を加え調味する。
- ③食べやすい大きさに切り、皿に盛る。

### 【付け合わせ】

みょうが、長ねぎ、きゅうりは千切りにしておき、塩、ごま油でさっと和えてから皿に盛る。仕上げにいりごまをふる。

## 根菜とろとろ汁

1人分 63kcal 塩分1.2g

### モロヘイヤ → ビタミンE

### ●材料（2人分）

にんじん…………… 1/2本  
ごぼう…………… 1/4本  
大根…………… 3～4cm程度  
モロヘイヤ…………… 1/2束  
塩（モロヘイヤ塩茹で用）…………… 少々  
しょうゆ（モロヘイヤ下味用）…………… 小さじ2  
A { だし…………… 3カップ程度  
酒…………… 大さじ2  
塩…………… 2つまみ  
しょうゆ…………… 小さじ1  
かつおぶし…………… 少々



### 作り方

- ①にんじん、ごぼう、大根は乱切りにする。モロヘイヤは塩茹で後、包丁でたたき、しょうゆを加える。
- ②鍋にAを入れ、にんじん、ごぼう、大根を加えやわらかくなるまで火にかける。
- ③しょうゆを加えたら火を止め、お椀に盛り、たたいたモロヘイヤとかつおぶしをのせる。

## 茶巾かぼちゃ

1人分 174kcal 塩分0.2g

### あずき → たんぱく質

### ●材料（2人分・4個）

かぼちゃ…………… 1/8個程度（150g）  
バター…………… 大さじ1  
牛乳…………… 大さじ1程度  
つぶあん…………… 大さじ2

### 作り方

- ①かぼちゃは種とわた、緑色の皮の部分を削ぎ小さめにカットし、電子レンジで加熱（600W・3～5分程度）する。
- ②ボウルに①のかぼちゃを入れ木べらなどでつぶし、熱いうちにバター、牛乳の順で加え、なめらかになるまで練る。
- ③ラップに1/4量（1個分）の②のをせ、中心につぶあんを入れて茶巾にしぼる。
- ④ラップを外し、器にのせる。



## 血行をよくして 夏の冷えと サヨナラ！

夏の冷えの原因は、冷たい飲食物や冷房により体の内外から冷えることによる血行不良が多いといわれます。全身の血行をよくするには、ストレッチがおすすめです。首を回す、腰を伸ばす、手先・足先を動かすなど座ったままでもできる簡単なものを、1セット5回を目安に1日数セットから始めてみましょう。

冷たいメニューは避け、体を温める根菜類やかぼちゃ、血液循環を促す鉄分やビタミンE、熱をつくり出すのに必要な筋肉をつくるたんぱく質を含む食品を摂取しましょう。

すこやか 第293号 平成30年7月発行

発行所 計機健康保険組合 〒102-0083 東京都千代田区麹町1-8-5 TEL03-3264-4331(代) FAX03-3264-4446