



2月

自炊をしよう！！



人が元気に生きていくためには、「食べること」がとても大切です。「食べる」だけでなく、自分で料理を「作る」ことは手先を動かして脳が刺激されるため、認知症の予防になり、若さを保つ秘訣です。今回は自炊のメリットや自炊のコツを紹介します！

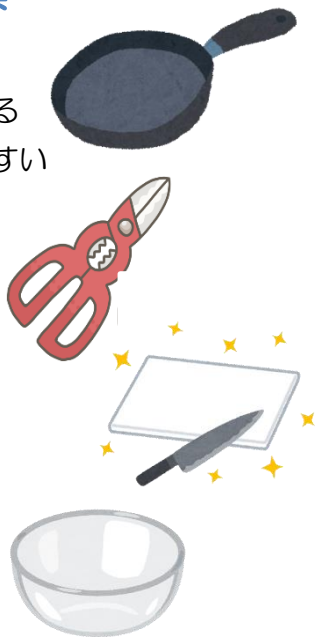
自炊のメリット

- 脳を活性化し、若さを保つことができます
- 自分に合わせた食べやすいメニューにすることができます
- 作る楽しみ、達成感を味わえます
- 費用の節約になります
- 栄養バランスよく食べることができます
- 自分好みの味付けにすることができます

自炊のコツ

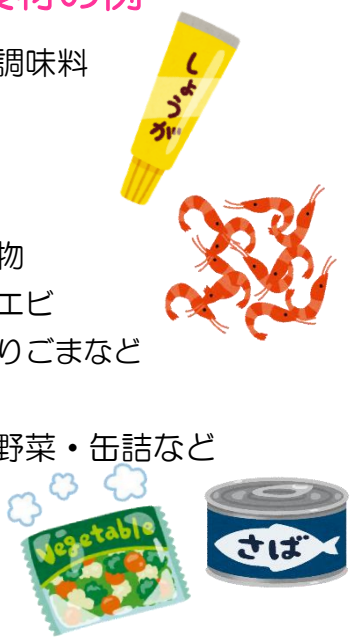
あると便利な道具

- ◆フタ付きフライパン
焼く・煮るときに使える
小さめのもの使いやすい
- ◆キッチンばさみ
包丁の代わりに使える
- ◆薄手のまな板
軽くて曲がるので便利
- ◆耐熱の容器
電子レンジで使える



あると重宝する食材の例

- ◆味の仕上げに便利な調味料
めんつゆ
チューブの薬味など
- ◆旨味をプラスする乾物
ちりめんじゃこ 桜エビ
かつおぶし すりごまなど
- ◆そのまま使える冷凍野菜・缶詰など
枝豆 さといも
ゆで大豆 ツナ缶
さばの水煮など



手軽な調理のコツ

- ◆包丁を使わない
はさみで切ったり、手でちぎる
- ◆電子レンジを使う
火を使わずに加熱する
- ◆同時に作る
複数の材料を同じ鍋で
一緒に煮たり焼いたりする



おいしく作るコツ

- ◆色を工夫する
赤・緑・黄色など彩り豊かにすると見栄えがよく
栄養バランスもよくなる
- ◆切り方を工夫する
同じ食材でも切り方を変えると目新しく見える
食材に切り目を多く入れる
- ◆旬の食材を使う
旬の食材はおいしく、栄養価も高く、経済的



冬が旬の食材



<魚介類>

ぶり	頭の働きをよくする DHA や、血液をサラサラにする EPA が豊富に含まれています
まぐろ	DHA が多く、老化防止の働きがあるセレンが含まれています
きんめ鯛	たんぱく質、脂肪、ミネラルが豊富に含まれています
さわら	たんぱく質、DHA、EPA が多く含まれています
たら	ビタミンやミネラルが含まれています。淡泊で低エネルギーです
牡蠣	ビタミン B1、ビタミン B2、カルシウム、鉄が豊富に含まれています
かに	高たんぱく質、低脂質で、旨味があります

<野菜・果物>

大根	根にはビタミン C や消化酵素が含まれています 葉にはビタミン A、鉄、カルシウムが多く含まれています
白菜	ビタミン C が多く含まれています
れんこん	ビタミン C、食物繊維が豊富に含まれています
ほうれん草	ビタミン C が多く、ビタミン A や鉄も含まれています
春菊	ビタミン A、ビタミン C が豊富に含まれています
ブロッコリー	ビタミン C、葉酸が豊富に含まれています
みかん	ビタミン C が豊富に含まれています
りんご	食物繊維、ビタミン C、整腸作用のあるペクチンなどが含まれています



大根と油揚げの煮物



冷ましたらおいしくなります
お鍋ひとつで簡単にできます！



❁材料❁ (2人分)

- 大根 200g
- 人参 40g
- 油揚げ 1枚
- ごま油 適量
- A
 - 砂糖 大さじ 1
 - 醤油 大さじ 1
 - 酒 大さじ 1

❁作り方❁

- ①大根と人参は5mm厚さの輪切りにし、細切りにする。
油揚げは横半分に切り、5mm幅の細切りにする。
- ②鍋にごま油を入れて熱し、大根と人参を炒める。
- ③しんなりしてきたら油揚げを入れてさっと炒める。
- ④Aの調味料を入れて蓋をし、弱火で約10分煮る。
- ⑤器に盛り付けたら完成！

