

2015年5月8日(金)

クリスタルフラザ多治見健康料理教室 62

調理時間

15分

トマト麻婆豆腐

リコピンは加熱すると吸収がよくなります



〈材料〉 4人分

豆腐	1丁
豚挽肉	100g
長ねぎ	1/2本
コナッツオイル	大さじ1
A { にんにく	1かけ
生姜	1かけ
B { 豆板醤	小さじ1
テンメンジャン	小さじ1
C { 鶏がらスープ	50cc
酒	大さじ1/2

D { トマト	100g
カットトマト缶	100g
しょうゆ	小さじ2
水溶き片栗粉	適量

1. 豆腐はしっかりと水気を切ってさいの目に切る。
2. 長ねぎは1cm幅の斜め切り、にんにく・生姜はみじん切りに、トマトは粗めの角切りにする。
3. フライパンにコナッツオイルを入れ、Aを炒めて香りを出す。豚肉・Bを加えてさらに炒める。
4. ねぎを入れてさっと炒め、C・Dを加える。
5. ひと煮立ちしたら①・しょうゆを入れ、2分程煮たら水溶き片栗粉でとろみをつける。

1人分 エネルギー 172kcal

脂質 7.6g

塩分 0.9g

調理時間

10分

ココナッツ風味きんぴら

さつまいもとココナッツは相性良しです



〈材料〉 4人分

さつまいも	100g
アスパラ	100g
エリンギ	100g
ココナッツオイル	大さじ1
塩	小さじ2/3

1. さつまいもは細い千切り、アスパラも薄めの斜め切り、エリンギは手で裂く。
2. フライパンにココナッツオイルを入れ、①をしんなりするまで炒め、最後に塩で味をつける。

1人分 エネルギー 72kcal

脂質 0.2g

塩分 0.9g

レシピ作成: 日本食糧新聞社

本日のテーマ：紫外線予防！

紫外線対策として、日傘・クリームなどで日頃からケアされていると思いますが、5月は特に紫外線が強くなります。身体の内側から、つまり食べ物からもケアしていくことが大切です。

お肌には、ビタミン・ミネラルが良いと知られていますが、最近では以下のような食べ物が注目されています。

- リコピン(リコペン)・ β カロテン・ビタミンEなどの抗酸化作用のあるものは、老化の敵である活性酸素による酸化を防ぎます。リコピンは加熱すると吸収がよくなります。

食べ物としてはトマト・スイカなどの赤い野菜や果物です。人参・さつまいも(皮つき)・アーモンド・うなぎ・ピンクグレープフルーツ・あんずなどもおすすめです。

- オメガ3脂肪酸は日光から肌を守る効果があると言われています。

鮭と青魚(鯖・いわし・さんまなど)、えごま、しそ、亜麻などの脂肪酸にも注目です。

- 良質の飽和脂肪として最近注目されているのがココナッツオイルです。お肌に塗るイメージだったココナッツオイルが、最近は食べ物として世界中でブームとなっています。抗酸化力もあり、活性酸素の害から身を守ります。

その他に良質な食品として、牛乳・母乳があります。

注目の食材～ココナッツオイル～

ココナッツオイルは中鎖脂肪酸という脂質で出来ています。中鎖脂肪酸が6割を占めていて、その中でもラウリン酸が主で、母乳や牛乳にも多く含まれています。

中鎖脂肪酸は食後3時間後には分解され、脳や筋肉にケトン体というエネルギーが送られます。長鎖脂肪酸のように、脂肪組織や肝臓に貯蔵されず、長鎖脂肪酸の10倍の速さでエネルギーに代謝されるので体脂肪になりにくく、また脂肪を燃焼するときに長鎖脂肪酸も巻き込んでくれるので、体脂肪が減ってゆくという作用が期待されています。

脳のエネルギー源、ぶどう糖に代わるエネルギー源としてケトン体にも注目され、アルツハイマーの予防・改善にも期待されています。

【メ モ】

