

# アビックヘルシークッキング 電子レンジで作る低カロリーおかず！ 豆腐と海老の茶巾蒸し

カロリーが  
気になる  
エネルギー

骨の健康が  
気になる  
カルシウム

コレステ  
ロールが  
気になる  
コレステロール

塩分が  
気になる  
食塩相当量



大豆製品に多いイソフラボンは、  
更年期障害を和らげると言われています！

## 材料(2人分)…1人2個分

- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| 木綿豆腐…1丁(300g)    | みりん…小さじ 1/3(2g)   |
| 干し椎茸…大 1 個(2.5g) | 片栗粉…小さじ 1(3g)     |
| しばえび…6 尾(20g)    | 和風あん              |
| 生姜…少量(5g)        | だし汁…1/2 カップ(100g) |
| 小ねぎ…少量(10g)      | 塩…少量(0.4g)        |
| 塩…少量(0.4g)       | 醤油…小さじ 1/3(2g)    |
| 酒…小さじ 1(5g)      | 片栗粉…小さじ 1(3g)     |

## 栄養価(1人分)

- |               |   |
|---------------|---|
| エネルギー…137kcal | カルシウム…193mg                                   |
| たんぱく質…12.4g   | コレステロール…17mg                                  |
| 脂質…6.4g       | <b>飽和脂肪酸…1.12g</b>                            |
| 炭水化物…6.9g     | 脂肪を作る物質の一種です。<br>摂り過ぎると心筋梗塞等の<br>疾患リスクが増加します！ |
| 食物繊維…1.3g     |   |
| 食塩相当量…0.7g    |   |

## 作り方

- ①豆腐は、布巾に包んで重しをのせ 30 分水を切る。  
干し椎茸は、水で戻して粗く刻む。  
えびは、殻と背わたを除いて粗く刻む。
- ②生姜は、すりおろす。
- ③小ねぎは、小口切りにする。
2. ボウルに1-①、塩、酒、みりん、片栗粉を加える。手で混ぜて4等分にする。  
ラップで包み、輪ゴムで止める。電子レンジ(500W)で6分加熱する。
3. 小なべに和風あんのだし汁、塩、醤油を煮立たせて1-②を加える。  
水溶き片栗粉でとろみをつける。
4. 2を盛りつけ、3をかける。1-③を散らして完成。

加熱時のポイント  
輪ゴムで止めたら  
小さな器に入れて  
加熱すると綺麗な  
形になります。

## 簡単 更年期障害セルフチェック



更年期障害とは、加齢によるホルモンバランスの変化が原因で  
起きる症状です。

### セルフチェックの方法

- ①～⑩の症状で、あてはまる強さに○をします。数値の合計を求め、下記を参考にチェックしましょう。
- 0～25点：上手に更年期を過ごしています。
- 26～50点：食事、運動に注意し生活様式等にも無理をしないように。
- 51点以上：医師の診断を受け、カウンセリングや生活指導等を検討しましょう。

強…症状が強く家事や仕事に支障が出るか、全く出来ない  
中…症状があり家事や仕事に支障が出る  
弱…症状はわずかで家事や仕事をする事に問題ない  
無…症状なし  
参照：簡易更年期指数

| 症状               | 強  | 中 | 弱 | 無 |
|------------------|----|---|---|---|
| ①顔がほてる           | 10 | 6 | 3 | 0 |
| ②汗をかきやすい         | 10 | 6 | 3 | 0 |
| ③腰や手足が冷えやすい      | 14 | 9 | 5 | 0 |
| ④息切れ、動悸がある       | 12 | 8 | 4 | 0 |
| ⑤寝つきが悪い、眠りが浅い    | 14 | 9 | 5 | 0 |
| ⑥怒りやすく、イライラする    | 12 | 8 | 4 | 0 |
| ⑦くよくよしたり、憂鬱になる   | 7  | 5 | 3 | 0 |
| ⑧頭痛、めまい、吐き気がよくある | 7  | 5 | 3 | 0 |
| ⑨疲れやすい           | 7  | 4 | 2 | 0 |
| ⑩肩こり、頭痛、手足の痛みがある | 7  | 5 | 3 | 0 |