

# ヘルシークッキング

## 簡単レシピ

ちょっとした工夫で

箱ごとレンジで簡単楽チン

あなたにあった  
**マイサイズ**  
をみつけよう!!



**必見!!** 毎日の食生活から、あなたの栄養素の過不足がひと目で分かる!

### 健康のための タイプ別診断

カロリーの摂りすぎ  
塩分の摂りすぎ  
たんぱく質が足りない  
糖質の摂りすぎ

# 毎日続けられる健康レシピ

コツが分かれば料理も簡単!!

## あなたはどのタイプ？

毎日の食生活の乱れは、生活習慣病と大きな関わりがあります。下表からご自身の食事状況を顧みて、生活の中で何の栄養素を摂りすぎているのか、あるいは足りていないのかを確認してみましょう！左項目に当てはまる場合は、その列右にあるA~Dの英字全てにチェックしましょう。A~Dの各合計数を算出し、3個以上当てはまる項目があなたのタイプです。

ご飯は必ずおかわりをする。	A		D
天ぷらや唐揚げなどの揚げ物をよく食べる。	A		
1日2食など食事を抜くことが多い。			C
汁物は1日2食以上食べる。		B	
コンビニ食などのお惣菜をよく食べる。	A	B	
最近食欲が減って、筋肉が落ちてきた気がする。			C
果物やお菓子(ケーキ、煎餅)などの間食が多い。		B	D
卓上に調味料を常備している。		B	
炭酸飲料、ジュースなどを飲むことが多い。			D
好き嫌いが多く、栄養が偏りやすい。			C
炭水化物(穀類、麺類、パン類)を良く食べる。	A		D
肉料理が好きではなく、ほとんど食べない。			C
チェックしたA~Dの数を数えて合計を記入して下さい	➔		

A~Dのうち複数当てはまった場合は、項目全てに注意が必要です。  
**管理栄養士に相談しながら、出来るものから試してみましょう！**

### Aタイプ カロリーの摂り過ぎ

肥満や生活習慣病のリスクが増大



- 揚げ物は食べる頻度を減らして！
- 器を小さくして食事量を減らそう
- 脂身の少ないお肉を選んで

### Bタイプ 塩分の摂り過ぎ

塩分の摂りすぎは「万病」のもと



- お惣菜やカップ麺を減らそう
- 買い物をする時は塩分量を確認！
- ➔ 塩分は **1日6g未満**に

※ 高血圧治療ガイドライン 2014

### Cタイプ たんぱく質が足りない

筋肉量の減少や疲労感につながる



- 量が少なくても1日3食が大事
- 肉類、魚介類、乳製品、卵類が鍵
- ➔ **無理なダイエットには要注意!!**

### Dタイプ 糖質の摂り過ぎ

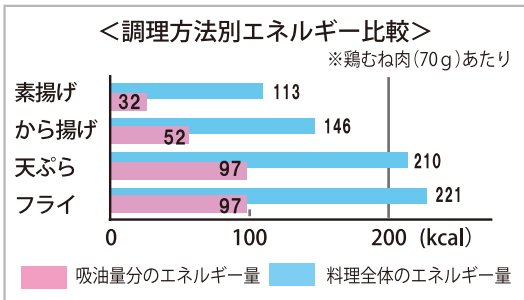
肥満や糖尿病の危険性が高まる



- 果物の摂りすぎはダメ！1日1個
- 甘いお菓子・果物は夕食前までに!!
- ➔ **炭水化物の摂りすぎに注意!!**

### 揚げ物によるエネルギー量比較!!

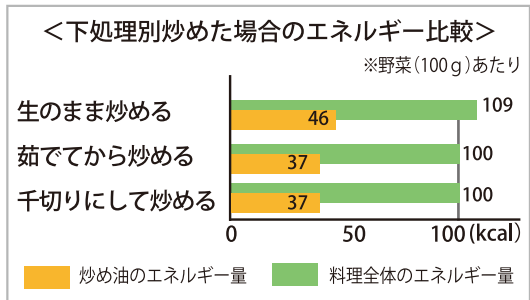
油が気になる揚げ物は、種類によってエネルギー量が違います。揚げ方や衣のつけ方で、衣の吸収率が異なっているためです。



※ 日本食品標準成分表 2015 年版

### 野菜の下処理でエネルギー変わる

野菜を炒める際には、先に野菜を下茹でしたり細かく切ったりすることで少量の油でも美味しく仕上げることができます。



※ 日本食品標準成分表 2015 年版

**A** **カロリーの摂りすぎ**  
エネルギー量を下げるとともに、食事量を減らすだけでなく、調理方法を工夫することでカットできます。

### 調味料を変える!

減塩の調味料を使って塩分カット!

※ 大さじ1杯分

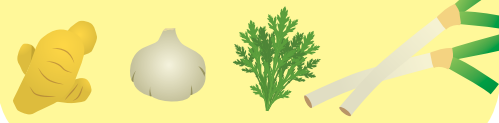
食品	塩分量(g)
濃口醤油	2.6
減塩醤油	1.5
ポン酢醤油	1.0
赤味噌	2.3
減塩味噌	1.9
和風ドレッシング	0.6
フレッシュドレッシング	0.5

※ 日本食品標準成分表 2015 年版

### 味付けを変える!

- ① 仕上げにレモンを絞る。  
→酸味は少量でも味を感じやすくなる。
- ② 香味野菜を使って、薄味を補う。

ネギ類、大根、セロリ、ニラ、にんにく、生姜、わさび、大葉、ミョウガ、クレソン、ミント等



**B** **塩分の摂りすぎ**  
塩分の摂りすぎは、血圧を上げ様々な生活習慣病を発症する原因となるため、注意が必要です。

### メタボ対策にも効果的!

たんぱく質は、内臓脂肪や中性脂肪を減らす働きがあります。

#### 植物性たんぱく質

- 豆類**  
そら豆、えんどう豆
- 野菜類**  
ブロッコリー、芽キャベツ
- 穀類**  
とうもろこし、蕎麦

#### 動物性たんぱく質

- 肉類**  
牛肉、豚肉、鶏肉
- 魚介類**  
まぐろ、かつお、イカ
- 卵類・乳製品**  
鶏卵、牛乳、チーズ

### 1日に必要なたんぱく質量!

<日本人の食事摂取基準 2015 年版>

	男性	女性
18歳以上	60g	50g

たんぱく質を1食につき20g程度摂ろう!

<例>



※ 日本食品標準成分表 2015 年版

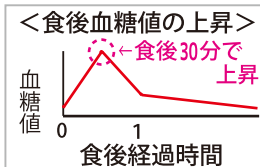
**C** **たんぱく質が足りない**  
たんぱく質不足は、筋肉量の低下や、肌・髪のトラブル、集中力・思考力の低下、疲労感の蓄積に繋がります。

### 糖質を食べると空腹に!

糖質はたんぱく質よりも消化が早く、血糖値は食後30分後にピークに達し、その後急速に正常に戻ります。この血糖値の急激な降下は、脳に「胃が空腹になった」と勘違いさせる作用があります。

つまり...

血糖値の急激な上昇を抑えることが鍵!!



※ 日本医療・健康情報研究所

### 急激な血糖値の上昇を抑えて!

糖質の量を減らすことも大切ですが、消化に時間がかかる食品を食べることで、血糖値の急激な上昇を抑えることができます。

#### → 食物繊維の多い食品

- 水溶性：海藻類(昆布、わかめ)、果物
- 不溶性：キノコ類、ごぼう、にんじん

#### → 大豆製品を食べる

- 豆腐、納豆、豆乳、厚揚げ

**D** **糖質の摂りすぎ**  
糖質の摂りすぎは、血糖値の急激な上昇や、体内の中性脂肪を増やす原因となります。

調理例



Aタイプ

カロリーの摂りすぎ

シーフードのアラビアータ煮



栄養成分表示：1人分当たり

エネルギー	106kcal
たんぱく質	8.0g
脂質	5.9g
炭水化物	6.2g
食塩相当量	1.2g

※ 日本食品標準成分表 2015 年版

マイサイズシリーズ

栄養成分とその量がひと目で分かる！  
自分に合った「マイサイズ」を！ **¥138(税込)**



材料（2人分）

- ブロッコリー …………… 1/4 株(60g)
- 塩 …………… 適宜(0.1g)
- サラダ油 …………… 小さじ1(4g)

- シーフードミックス …………… 1/2 袋(100g)
- マイサイズ アラビアータ …… 1 箱(100g)

作り方

- ① ブロッコリーは、茎の部分を手でちぎり、鍋に入れて塩茹でする。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、シーフードミックスを炒める。  
炒めたら①を入れて、軽く炒める。
- ③ ②に、マイサイズ アラビアータを加えて煮立たせる。

おいしくて、  
**100kcal**  
マイサイズ

「ちょうどいい」がひと目でわかる、量もカロリーも自分に合わせたマイサイズ

大塚食品が販売している「マイサイズシリーズ」！アビック薬局管理栄養士も推奨しています！

100kcal クリームシチュー + 150kcal マンナンごはん

**カロリー計算 しやすい！**

全てレンジ調理  
だから簡単・便利！  
レンジ加熱 40秒～1分40秒  
※ 500Wの場合

より健康に気を使うあなたへ ～「マイサイズいいね！プラス」シリーズのご案内～

【調剤薬局向け商品】「食生活を変えたい！」そんなあなたに、オススメの商品です。

<p><b>塩分が気になる方</b></p> <p>全商品が塩分1g! 塩分コントロールに最適です!!</p>	<p><b>たんぱく質を摂りたい方</b></p> <p>不足しがちなたんぱく質が 簡単に摂れる!</p>	<p><b>糖質が気になる方</b></p> <p>糖質の吸収を抑える! 詳細は7ページをご覧ください。</p>
---	---	--

▶▶▶ **マイサイズを使った簡単アレンジレシピをご紹介します！是非お試しください。**



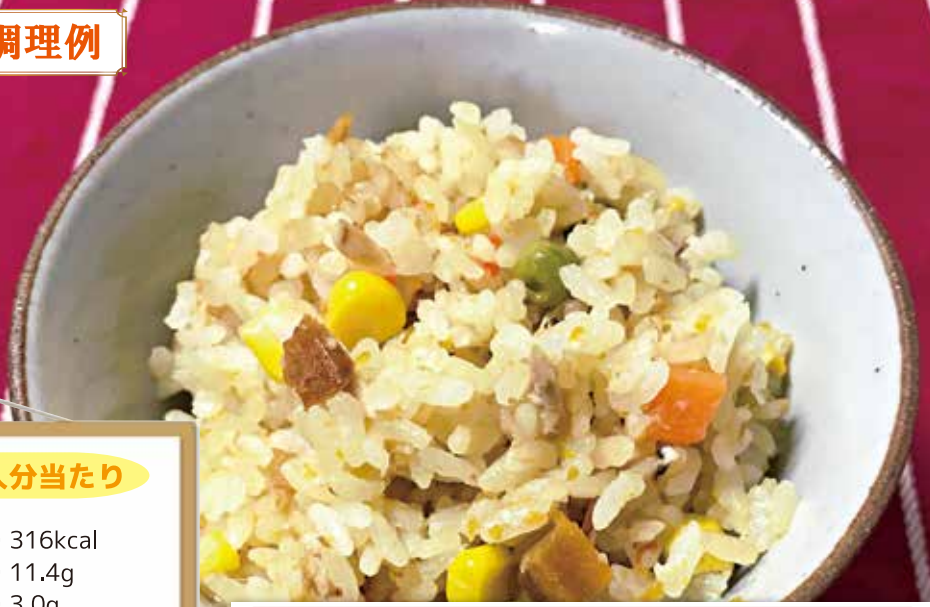
<p>鉄分不足に</p> <p>鉄分吸収できる料理</p>	<p>脂肪カット</p> <p>脂質を取り除いた料理</p>	<p>コレステロールカット</p> <p>コレステロールが少ない</p>	<p>カロリーカット</p> <p>カロリーを抑えた料理</p>	<p>減塩</p> <p>塩分量を抑えた料理</p>
-------------------------------	--------------------------------	--------------------------------------	----------------------------------	----------------------------

レシピに掲載しているアイコンには、それぞれ意味があります。自身に当てはまるアイコンを探し、それに見合ったレシピを作ってみよう!!

アイコンの説明一覧

調理例

Bタイプ  
塩分の摂りすぎ  
親子丼風コーンピラフ



**栄養成分表示：1人分当たり**

エネルギー	316kcal
たんぱく質	11.4g
脂質	3.0g
炭水化物	52.4g
食塩相当量	0.7g

※ 日本食品標準成分表 2015 年版

**100kcal マイサイズ いいね！プラス**  
おいしくて塩分 1g

塩分 1g のシリーズに置き換えて、  
おいしく塩分をコントロール **¥183(税込)**

材料 (2人分)

- 100kcal マイサイズ いいね！プラス 塩分が気になる方の親子丼 ..... 1箱(150g)
- 精白米 ..... 4/5合(120g)
- ツナ缶 ..... 1缶(70g)
- 水 ..... 50ml
- ミックスベジタブル(冷凍) ..... 2/3袋(80g)

作り方

- 100kcal マイサイズ いいね！プラス 塩分が気になる方の親子丼を電子レンジで 30 秒程加熱する。(少しだけ温めることで、この後の調理がやりやすくなります。)
- 米をといで水気を切り、①を加えて混ぜ合わせる。
- ツナ缶は水気をしっかりと切り、凍ったままのミックスベジタブルと一緒に②の上のにのせる。
- 水を加え炊飯し、炊けたら 10 分程度蒸らす。

簡単料理のワザで、もっとおいしく、もっと簡単に

冷凍野菜を上手に使って！

旬の時期に収穫して直ぐ急速冷凍しているため、栄養価が落ちにくく鮮度や品質を長期間保つことができます。

<生野菜とほとんど差がない栄養素>

…食物繊維やカリウム・カルシウムなどのミネラル類、ビタミンA、ビタミンKなど。

**ビタミンA**… 目の健康や風邪予防に。  
にんじん、ほうれん草、小松菜、かぼちゃ

**ビタミンK**… 血を止めたり、骨を丈夫にする。  
ブロッコリー、キャベツ、大豆もやし、枝豆



乾物類や缶詰を使って！



乾物類は栄養が濃縮されており、且つ食物繊維が豊富です。また乾物類は水で戻すだけで、缶詰はそのまま料理に使用することができます。

- 乾物類**… 水分を抜き乾燥させたもの。  
昆布、干し椎茸、切干大根 など
- 缶詰**… 食塩無添加を選ぶと、より塩分をカットできます。

➡ 日持ちする為、一人暮らしの方にもOK！

<p><b>尿酸</b> 尿酸値が気になる方</p>	<p><b>血糖値</b> 血糖値の上昇を抑える</p>	<p><b>骨の元気に</b> 骨を丈夫にしたい方</p>	<p><b>便秘</b> 腸を活性化させる料理</p>	<p><b>肌の健康に</b> お肌の健康維持に</p>	<p><b>疲労回復</b> 疲れを感じる方に</p>	<p><b>風邪を防ぐ</b> 免疫力を高める料理</p>	<p><b>野菜不足に</b> 野菜が豊富な料理</p>	<p>アイコンの 説明一覧</p>
--------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------	----------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	-----------------------

調理例



Cタイプ たんぱく質が足りない  
麻婆チヂミ



栄養成分表示：1人分当たり

エネルギー	345kcal
たんぱく質	16.8g
脂質	12.6g
炭水化物	41.1g
食塩相当量	1.0g

※ 日本食品標準成分表 2015 年版

150kcal マイサイズ いいね！プラス  
おいしくてたんぱく質 10g

不足しがちなたんぱく質を補給して  
元気な毎日を！ **¥205(税込)**

材料 (2人分)

- |                       |                            |
|-----------------------|----------------------------|
| 150kcal マイサイズ いいね！プラス | たんぱく質を摂りたい方の麻婆丼 … 1箱(130g) |
| ニラ …… 1/2 束(40g)      | 片栗粉 …… 大さじ3(27g)           |
| 豚ロース(薄切) … 6枚(70g)    | 水 …… 20ml                  |
| オクラ …… 6本(60g)        | ごま油 …… 小さじ2(8g)            |
| 小麦粉 …… 大さじ6(54g)      | もやし …… 2/5袋(80g)           |

作り方

- ① ニラ、豚ロース、オクラはキッチンバサミで食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルに小麦粉、片栗粉、水、150kcal マイサイズ いいね！プラス たんぱく質を摂りたい方の麻婆丼を入れて、ダマにならないように混ぜる。
- ③ ②にオクラを加え、粘り気が出るまで混ぜる。そこに、ニラと豚ロースを加え、さらに混ぜる。
- ④ フライパンにごま油を入れて熱し、もやしを炒める。③を流し入れ、表面に焼き色が付いたら裏返し、さらに5分程度加熱する。

簡単料理のワザで、もっとおいしく、もっと簡単に



キッチンバサミで包丁いらず！

まな板や包丁が必要無いため、片づけの手間が軽減し、**短時間調理が可能**に！また、包丁を使うよりも鶏の皮を取り除きやすいため、皮に含まれるカロリーを簡単にカットできます！



<おすすめのハサミ>

手持ち部分が大き目のものを使うと、手の疲れを軽減できます！

葉物野菜は手でちぎって

野菜は手でちぎると繊維に沿って切れるため、栄養素の流出を防ぐことができます。また、不揃いな断面は調味料と上手く絡み合うため、調味料の量を減らし塩分を抑えることができます。

<手でちぎると美味しい食品>

キャベツ、ほうれん草、小松菜、レタス、こんにゃく



鉄分不足に



鉄分吸収できる料理

脂肪カット



脂質を取り除いた料理

コレステロールカット



コレステロールが少ない

カロリーカット



カロリーを抑えた料理

減塩



塩分量を抑えた料理

レシピに掲載しているアイコンには、それぞれ意味があります。自身に当てはまるアイコンを探し、それに見合ったレシピを作ってみよう！！

アイコンの説明一覧

調理例

Dタイプ  
糖質の摂りすぎ  
チキンカレーサラダ



**栄養成分表示：1人分当たり**

エネルギー	131kcal
たんぱく質	22.7g
脂質	2.1g
炭水化物	19.6g
食塩相当量	1.5g

※ 日本食品標準成分表 2015 年版

**100kcal マイサイズ いいね！プラス**  
糖質の吸収を抑える

食後の血糖値が気になる方にオススメ  
している商品！

**¥183(税込)**

材料 (2人分)

- 100kcal マイサイズ いいね！プラス 糖質が気になる方の欧風カレー … 1箱(140g)
  - サラダチキン …… 1個(100g)
  - エリンギ …… 2本(80g)
  - カット野菜 …… 1袋(240g)
- 【今回使用した野菜】
- キャベツ …… 1枚(60g)
  - きゅうり …… 20g
  - トマト …… 1個(160g)

作り方

- ① サラダチキンは、手でちぎり食べやすい大きさにする。
- ② エリンギは、キッチンバサミで食べやすい大きさに切る。
- ③ チャック付ポリ袋に①、②、100kcal マイサイズ いいね！プラス 糖質が気になる方の欧風カレーを入れて、半日程冷蔵庫で寝かす。
- ④ ③をお皿に出し、電子レンジで加熱する。
- ⑤ お皿にカット野菜を盛りつけ、④をのせる。

料理のワザで簡単に

チャック付ポリ袋がコツ！

ポリ袋に食材を入れて茹でると真空に近い状態で調理できるため、うま味を逃さず栄養素の流出を防ぎます。また、電子レンジでの加熱調理も可能なため、火を使う必要がありません。



<使い回しはキケン>

しっかり洗っていても菌は残っています。勿体ないと感じる方は、ごみ袋や小物入れとして使用してみてください？

**いいね！プラス ～糖質の吸収を抑える～**

糖質が気になる方

難消化性デキストリンの働きで食事由来の糖質の吸収を抑え、食後血糖値の上昇をおだやかにします。

機能性表示食品

届出表示：  
本品には難消化性デキストリン(食物繊維として)が含まれます。難消化性デキストリン(食物繊維として)は食事由来の糖質の吸収を抑制することにより、食後の血糖値の上昇をおだやかにする機能があることが報告されています。

尿酸 尿酸値が気になる方	血糖値 血糖値の上昇を抑える	骨の元気に 骨を丈夫にしたい方	便秘 腸を活性化させる料理	肌の健康に お肌の健康維持に	疲労回復 疲れを感じる方に	風邪を防ぐ 免疫力を高める料理	野菜不足に 野菜が豊富な料理	アイコンの 説明一覧
-----------------	-------------------	--------------------	------------------	-------------------	------------------	--------------------	-------------------	---------------



# 身体の不調は食事で解決!!

皆様から、良くご相談をいただく項目をピックアップしました。

日々のお悩みは栄養バランスの偏りが原因の一つです。バランスの良い食事を心掛けましょう。

## 01 口内炎がよくできる..

口内炎はビタミンB群不足が原因の1つ！  
ビタミンB群の中でも、ビタミンB<sub>2</sub>やビタミンB<sub>6</sub>は細胞を作ったり、皮膚や粘膜の健康に関わっています。

### ビタミンB<sub>2</sub>

..レバー、うなぎ、さんま  
牛乳、納豆、

### ビタミンB<sub>6</sub>

..レバー、かつお、さんま、  
バナナ、鶏のささみ

口内炎を出来にくくさせる

### ビタミンA・C

..かぼちゃ、にんじん、赤ピーマン、ブロッコリー、柑橘類

## 02 乾燥肌でカサつきやすい..

乾燥肌を放置すると目の周りのシワやたるみ等、肌の老化に繋がります！バランスの良い食事を心掛けて！

### ビタミンA

→肌に潤いを与える

..レバー、タラ、かぼちゃ

### ビタミンB<sub>2</sub>・B<sub>6</sub>

→ハリや弾力性を与える

..かつお、さんま、バナナ

### ビタミンC

→コラーゲンを作る

..ピーマン、ブロッコリー

### ビタミンE

→血色のよい肌に

..アーモンド、酒、かぼちゃ

## 03 冷え性が治らない..

冷え性は血行不良によって起こります。血行を良くし保温効果のある食品を摂りましょう！

### 身体を温める食べ物

..生姜、にんにく、唐辛子、玉ねぎ、にんじん、  
かぼちゃ、エビ、魚介類、牛肉

### 身体を冷やす食べ物

→生のままでは身体を冷やしてしまう食品です。  
加熱してから食べましょう！  
..きゅうり、なす、ほうれん草、大根、トマト

## 04 眠りたいのに目が覚める..

リラックス効果のある成分を摂り、眠りを妨げる食品は控えましょう！

### トリプトファン

→リラックスした気分をもたらす

#### 大豆製品

納豆、豆腐、味噌

#### 乳製品

牛乳、ヨーグルト

#### 果物

バナナ、みかん

### ビタミンB<sub>6</sub>

→安眠を補助

..かつお、さんま、バナナ

### ×カフェイン

→脳や筋肉を興奮させる

..コーヒー、紅茶

アビック薬局は、皆様の健康を見守る薬局です。  
以下のような生活の質の維持・向上のサービスを実施しています。ぜひ、ご利用ください！

※清瀬元町店、本町店、保谷店、坂戸にて実施。一部取り扱いのない項目もあります。

ご存知ですか？

どなたでも  
お気軽に！

すぐ！  
骨密度チェック

簡単！  
血液検査

無料！  
栄養相談

その他にも、体内年齢がわかる**体組成計**や  
数種類の**血圧計**などもお試しいただけます。

アビック薬局管理栄養士の連絡先：**042-477-0951**

【受付時間】9時～18時（年末年始、日曜、祝日は除く）

レジピ  
公開中

