

## 夏は冷たい野菜スープで 体をやさしく冷やし、栄養補給！

夏は寒い冬に比べて代謝がアップし、何を食べても痩せやすいと思われがちですが、特に季節による影響はないといわれています。そのため、健康的な体づくりのためには、適度なエネルギーの範囲内で、栄養のある料理を積極的にとることが大切です。

低エネルギーで栄養価の高い食べ物の代表格といえば、やっぱり野菜です。ビタミン、ミネラル、食物繊維の優れた供給源であり、様々な機能性成分が注目されている野菜は、健康づくり・生活習慣病予防のために、1日に350g以上の摂取が推奨されています。両手いっぱい野菜でも、加熱するとカサが減り無理なく食べられます。さらにスープなら、野菜から溶け出した栄養も無駄なく摂取できます。

暑い夏には冷たい飲み物が欲しくなりますが、飲みすぎると胃腸の働きを弱めることも。今年の夏は冷たい野菜スープで、体をやさしく冷やしてみませんか。

はやし ふみ  
医学博士、米國登録栄養士 林 英美

## 特定非営利活動(NPO)法人 青果物健康推進協会とは？

青果物健康推進協会は、野菜・果物の摂取目標量を毎日の生活の中で面倒なく実践する方法【ベジフルセブン】運動を推奨し、小学生の食育、各地での講演会活動など、青果物の摂取拡大に寄与した活動を行っています。



## 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



### 食事バランスガイドとは？

「食事バランスガイド」とは、みなさんが1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかるように食事の目安を料理や食品のイラストで示したものです。コマが安定して回転するには、ごはんなどの「主食」、野菜料理などの「副菜」、魚や肉料理などの「主菜」、そして「牛乳・乳製品」や「果物」を、毎日バランスよく組み合わせてとることが大切です。みなさんにとって毎日の食事が楽しく、健康的になるように、「食事バランスガイド」を使ってみましょう！

食事バランスガイド  
くわしくはこちら

[http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/index.html](http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/index.html)



## 長谷川理恵のたっぷり食べよう！ 夏野菜レシピ

元気の秘訣は  
毎日の野菜から



農林水産省「にっぽん食育推進事業」  
制作／野菜等健康食生活協議会(青果物健康推進協会)





ひらひらにんじんのソーメンチャンプル

長谷川理恵の  
One Point!

卵と一緒に炒めると  
ボリュームUPに♪

にんじんをピーラーでひらひらにして、  
そうめんと絡めていただきます。

● 材料 (2人分)

にんじん …… 200g (1本)  
ニラ …… 100g (1束)  
もやし …… 125g (1/2袋)  
そうめん …… 160g (2束)  
豚肉もも肉 …… 100g  
ごま油 …… 大さじ1  
だしの素 …… 小さじ1  
醤油 …… 小さじ2  
かつおぶし …… 適量

● 作り方

1. そうめんを茹でておく。
2. にんじんはピーラーでひらひらの長い状態に、ニラは4cm幅に切る。
3. ごま油を熱したフライパンで、豚肉とにんじん、ニラ、もやしを一緒に炒め、火が通ったらそうめんを混ぜて、だしの素と醤油で味をつける。仕上げにかつおぶしをまぶして出来上がり。



ピーマンとイカの生姜炒め

長谷川理恵の  
One Point!

イカはお刺身用なら  
半生でやわらかく  
いただけます。

食欲のない夏でも生姜の香りと醤油の香ばしさでご飯が進む!  
ピーマンがたっぷりいただけるボリュームのある生姜炒め。

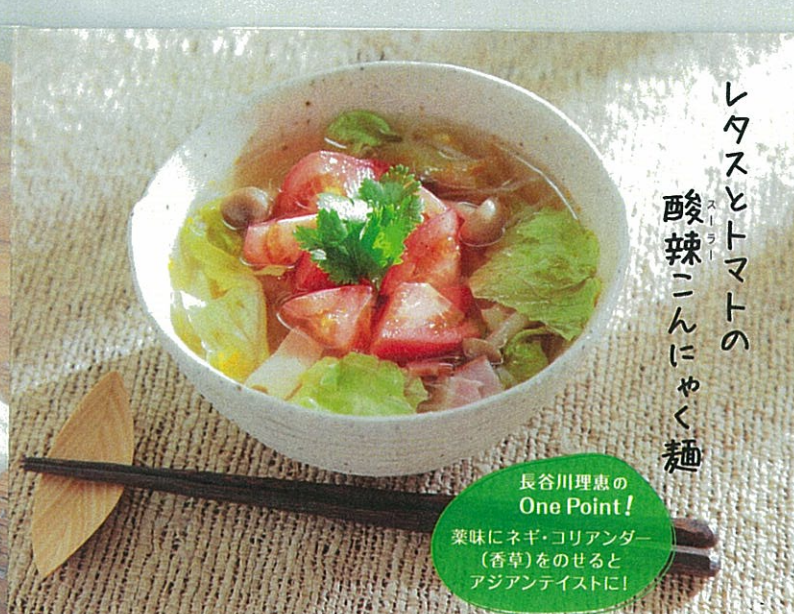
● 材料 (2人分)

ピーマン …… 200g (中7個)  
たまねぎ …… 100g (中1/2個)  
トウモロコシ …… 10g  
生姜のすりおろし …… 15g  
にんにくのすりおろし …… 7.5g  
イカ …… 1ハイ  
油 …… 大さじ1/2  
酒 …… 大さじ1.5  
醤油 …… 大さじ1.5  
旨味調味料 …… 少々

● 作り方

1. ピーマン、たまねぎ、イカを7~8mmの輪切りにする。(イカの足は1本ずつ)
2. すりおろした生姜とにんにく、分量の調味料を合わせたものに、イカを漬けておく。
3. 熱したフライパンに油を入れ、たまねぎ、ピーマン、塩ゆでしたトウモロコシをざっと炒め、2を入れてさらに炒める。イカに火が通ったら、汁を残し具材をお皿に盛り付ける。
4. フライパンに残った汁を煮詰めて、3にかける。

お好みで仕上げにごま油を少々加えれば、  
より風味豊かになります。



レタスとトマトの  
酸辣ニんにく麺

長谷川理恵の  
One Point!

薬味にネギ・コリアンダー  
(香草)をのせると  
アジアテイストに!

レタスもトマトもエキスまで食べられちゃう“すっぱ辛いボリューム麺”  
お酢の力で疲労回復。こんにゃく麺でとってもローカロリーな一品。

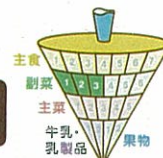
● 材料 (2人分)

レタス …… 50g (葉2枚)  
トマト …… 100g (大1/2個)  
しらたき (糸こんにゃく) …… 50g  
ベーコン …… 17g (約1枚)  
中華スープの素 …… 5g  
お酢 …… 大さじ1  
醤油 …… 小さじ1  
ラー油 (唐辛子入りがお薦め) …… 少々  
黒胡椒 …… 少々  
水 …… 250cc

● 作り方

1. ベーコンは短冊切り・しらたきは軽く水で流してから食べやすい長さに切る。
2. レタスは一口大にちぎっておき、トマトは大きめのざく切りにしておく。
3. 小鍋にお湯を沸かし1を入れ、一煮立ちさせる。
4. 3にお酢・中華スープの素を入れ2を加え、さらに一煮立ちさせる。
5. 醤油で味を調え、ラー油・黒胡椒をふりかける。

\* お好みで、シメジ(きのこ類)などを加えても、  
おいしくなります。  
最後に卵を落としてもGOOD♪





## 夏も野菜で 心も体も元気に。

夏もいよいよ本番になってきましたが、みなさんはいかがお過ごしですか？暑い日が続くこの季節、爽やかに過ごすためには、まずバランスのとれた食事が大切です。私は、体調を整えてくれる野菜を毎食欠かさないように心がけています。

例えば、ロケで遠出する時もお弁当に野菜や果物をプラスして、野菜不足にならないようにしています。

また、食欲がない時に食べやすく、オススメなのが冷製スープ！スープは余った野菜で簡単に作れるし、盛り付けを工夫するとより楽しい食卓になります。野菜のいいところは、栄養面はもちろん、赤・緑・黄色などカラフルな色がテーブルを華やかにしてくれること♪鮮やかな色と一緒に、野菜の食感や香りを味わっていると、心も体もリフレッシュできます。

野菜をたくさん食べたいけど、料理がワンパターンになってしまうという方も多いのでは？そんなあなたに、今回は私が普段料理している手軽でおいしい夏野菜レシピをご紹介します。ぜひ作ってみてくださいね！

色、香り、味、食感、  
それが大好きな野菜の魅力。

*長谷川理恵*  
つ(5V)は1人分



長谷川理恵の  
One Point!  
豆乳の代わりに  
牛乳で作ってもOK

### キャベツのひんやり豆乳スープ

豆乳に味噌を効かせたコクのあるスープで  
千切りキャベツをたっぷりいただけます。



食事バランスガイド  
副菜:2つ 主菜:1つ  
つ(5V)は1人分

#### ●材料(2人分)

キャベツ …… 300g(中1/4玉)  
トウモロコシ …… 1/2本  
ディルなどのお好みのハーブ …… 少量  
だし …… 100cc  
豆乳 …… 300cc  
味噌 …… 大さじ2

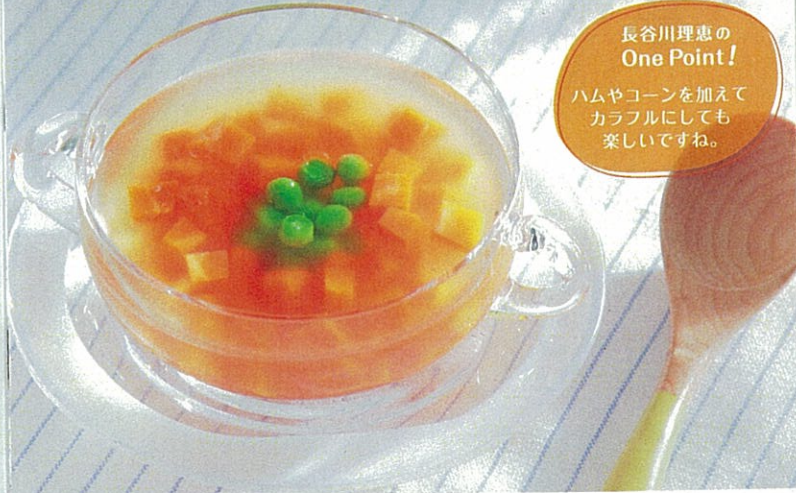
#### ●作り方

1. キャベツは千切りにする。
2. トウモロコシは塩茹でにして、実を切り落とす。
3. 小鍋に、だしと豆乳を入れて、千切りキャベツを加えてさっと火を通してから味噌を溶いて冷やす。トウモロコシとディル(ハーブ)をのせて出来上がり。





## 角切りにんじんの冷製コンソメスープ



長谷川理恵の  
One Point!  
ハムやコーンを加えて  
カラフルにしても  
楽しいですね。

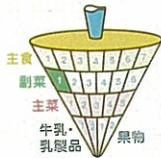
角切りにんじんのシンプルなコンソメスープ。  
とろみのついたひんやりスープです。

### ●材料 (2人分)

- にんじん …… 200g (1本)
- グリーンピース …… 16g (4さや)
- コンソメ(顆粒) …… 小さじ2
- 水 …… 400cc
- 水溶性片栗粉 …… 小さじ2  
(同量の水で溶く)

### ●作り方

1. にんじんは1cm角に切り、グリーンピースはさやかに出しておく。
2. 水にコンソメとにんじんを入れて沸騰させ、グリーンピースを入れる。
3. 水溶性片栗粉でとろみをつけ、冷やしたら出来上がり。



食事バランスガイド  
副菜:1つ  
つ(SV)は1人分



## レタスのクールミルクスープ

レタスをミルクでさっと湯がいたやさしい味の冷たいスープです。

### 長谷川理恵の One Point!

ちよっぴりカレー粉を加え、  
カレー味にしても  
いいですね。

### ●材料 (2人分)

- レタス …… 130g (1/3玉)
- パセリ …… 少量
- 牛乳 …… 400cc
- コンソメ(顆粒) …… 小さじ2
- ブラックペッパー …… 適量

### ●作り方

1. 小鍋で牛乳を温め、コンソメとブラックペッパーで味付けしたら、レタスを加えさっと火を通す。
2. 1を冷やして(粗熱をとってから氷を入れて冷やしてもOK)、パセリを散らして出来上がり。

\* ベーコンやコーンを加えると彩りがよくなり、食感も楽しめます♪



食事バランスガイド  
副菜:1つ 乳製品:1つ  
つ(SV)は1人分

## 野菜・果物を楽しく食べる合言葉 「ベジフルセブン」

健康的な生活を送るために必要な野菜・果物の摂取目標量は、1日に野菜350g(そのうち緑黄色野菜120g)、果物200gとされています。でも、野菜や果物の摂取量をグラムで言われても、なかなかわかりにくいですよね?

そこで、簡単に1日にどれくらい食べればいいのか分かる合言葉が、「ベジフルセブン」です。野菜(ベジタブル)350gは小鉢でいうと5皿分、果物(フルーツ)200gは2皿分、合計7皿分(セブン)が摂取目標量となります。

野菜 **5** + くだもの **2** = **7**

食事バランスガイド 副菜5つ(SV)※ [1皿分70g×5=350g]  
食事バランスガイド 果物2つ(SV)※ [1皿分100g×2=200g]  
食事バランスガイド 副菜5つ(SV)※ 果物2つ(SV)※

※農林水産省決定、食事バランスガイドの単位【つ(SV)】を表記しています。SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略



忙しい毎日でも、「ベジフルセブン」を意識するだけで、簡単に必要な量がわかり、健康的な生活を送れます。「ベジフルセブン」は、私の食生活を支えている秘訣です。