

岡本 正子先生の からだのために作るレシピ

第6回

旬の食材を使って丁寧につくられた食事は妊娠中・授乳中のお母さんの心の栄養にもなります。新人ママの相談に答えられるように、栄養についての豆知識も楽しく補いましょう。



岡本 正子(おかもと まさこ)

管理栄養士・国際栄養師。矢島助産院、さかもと助産所でランチの仕事に携わる傍ら、地域での講演や講習会も行う。著書に「自然なお産献立ブック」(自然食通信社)「おいしい症状別レシピ 妊娠&授乳中のごはん 150」(日東書院本社)など。夏バテ予防には、冷たい飲み物のとりすぎに注意。魚介類、肉類、豆類のビタミン B₁をしっかりとること。夏バテ知らずです。

夏のつるるメニュー

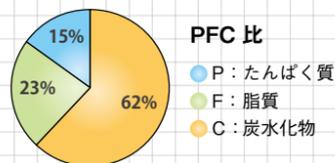
種類が増えがちな真夏の食卓に、のどごしのよいメニューのご提案です。火を使う時間が短い料理がそろいました。夏の料理を楽しみましょう!



評価

栄養成分チェック

PFC エネルギー比は適正。芋類、海藻類は十分とれているものの、野菜は97gと少なめです。緑黄色野菜の副菜をもう1つ付けると、よくなります。カルシウムは不足、鉄はやや不足。煮干しやヨーグルトなど、カルシウムたっぷりのおやつを足すとよいでしょう。カリウムは1138mgで、18歳~29歳女性の1日の目標値2700mgの42%が摂れています。冷しゃぶやあちら漬の汁を残すと塩分は減らせます。



	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミン B ₁	ビタミン C	食物繊維	食塩相当量
ごはん	305kcal	5.3g	0.8g	15mg	0.8mg	29μg	0.09mg	7mg	1.4g	1.0g
お汁	6kcal	0.6g	0.1g	12mg	0.1mg	7μg	0.02mg	0mg	0.6g	0.9g
主菜	197kcal	16.6g	8g	16mg	2.3mg	9μg	0.08mg	5mg	0.4g	1.6g
副菜1	44kcal	1.4g	0.2g	16mg	0.3mg	1μg	0.05mg	3mg	1.4g	0.6g
おやつ	115kcal	1.5g	8.1g	6mg	0.6mg	55μg	0.03mg	8mg	0.3g	0.0g
トータル	667kcal	25.4g	17.2g	65mg	4.1mg	101μg	0.27mg	23mg	4.1g	4.1g

サラダ寿司

さっぱりとした酢飯で食欲増進。薬味の量を調節すれば子どもから大人まで大好きになることまちがいないです。

1人分 305kcal 15分

材料(4人分)

- 米 2カップ
- りんご酢 大さじ4
- 塩 小さじ1
- 砂糖 大さじ2
- きゅうり 1本
- トマト 1個
- ホールコーン 大さじ2
- みょうが 1個
- 大葉 4枚

作り方

- 米を洗い、水に30分漬ける。やや固めに炊きあげる。
- 酢と塩、砂糖を合わせてご飯に振りかけて混ぜ、寿司おげに移す。
- きゅうりは5mmのさいころ型に切る。トマトは湯むきし、種をとって粗みじん切りにして、水気を切る。ホールコーンも水気を切っておく。みょうがはみじん切りにする。
- 青じそはたて半分にしてせん切りにする。
- すし飯がさめたら、③をさっくりと混ぜ、④を散らして盛りつける。



もずくはミネラルも食物繊維も豊富で女性にうれしい食材。今回はあたたかいスープでいただきます。

10分

もずくのスープ

1人分 6kcal



材料(4人分)

- だし 2カップ
- もずく(味付けしていないもの) 50g
- 塩 少々
- しょうゆ 小さじ1
- 三つ葉 4本

作り方

- もずくは水洗いし、水気をきる。
- 三つ葉は3cmくらいに切る。
- 鍋にだしを入れて火にかけ、塩としょうゆで味をととのえる。
- もずくを加えてひと煮立ちさせて、お椀に盛る。三つ葉を散らす。

スイカもひと手間加えてよそいきの一品に。ココナッツミルクも慣れると使いやすい食材です。

10分

スイカココナッツ

1人分 115kcal



材料(2人分)

- スイカ 正味150~180g
- ココナッツミルク 1/2カップ
- はちみつ 小さじ1
- ミント 2枚

作り方

- スイカは皮をむいて、食べやすいさいころ型に切る。
- ココナッツミルクとはちみつを混ぜる。
- スイカを皿に盛り、②をかけ、ミントのをせる。