

健康のつどい 2019

ちゃんと食べて  
ちゃんと生きる

ちから  
「いま、食ベ力<sup>®</sup>をつけるには」

～ムラカミ式元気ごはん～

日 時：2019年8月24日（土）13:30～15:00

開場 13:00

開会 13:30

講演 13:40～14:50

- 10分でできる朝ごはん
- 野菜の抗酸化作用って？
- 時短レシピの紹介

質疑応答 14:50～15:00

場 所：水巻町中央公民館（遠賀郡水巻町頃末北一丁目1-2）

対象者：遠賀郡水巻町町民 500名（先着順）

講師：村上 祥子

管理栄養士・料理研究家

〒810-0027 福岡市中央区御所ヶ谷 2-35

TEL 092-526-8096 FAX 092-526-8095 Mobile 090-3199-7779

E-mail: sachikocooking@murakami-s.jp

<http://www.murakami-s.jp/>

# 頑張らなくてもラクしておいしい食生活

## ■ 生命の原理は明快

- 私たちが食べ続けなければならない理由  
＝生きているという流れを止めないため
- 体の中を絶え間のない合成と分解のサイクルが流れ続けている。
- 怪我をしても傷が治り、活性酸素や有害物質によって変化を受けても修復され、病気になっても回復できる。

## ■ 生きる力を育む食生活

## ■ 食生活は生活習慣そのものです。

## ■ 世界から注目される、日本型食生活＝和食

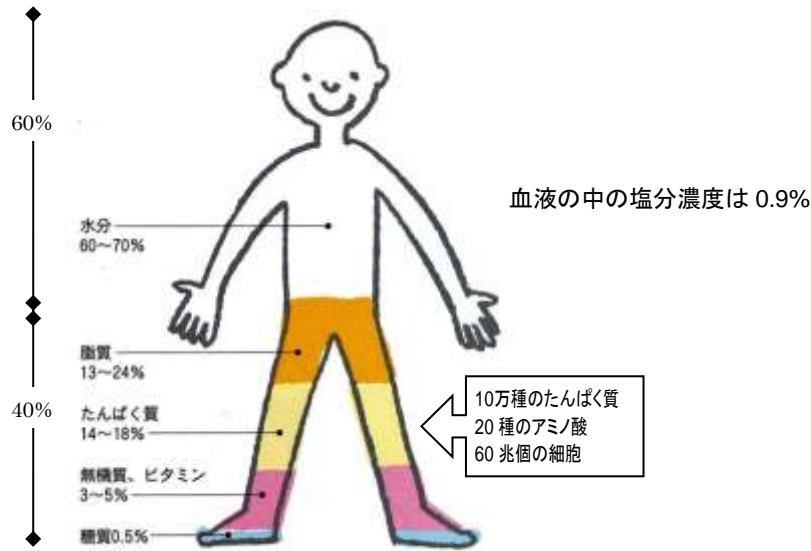
- 2013年「和食；日本人の伝統的な食文化」ユネスコ無形文化遺産に登録
- 日本型食生活
- 1980年 農林水産省発行「80年代の農政の基本方針」

## ■ なぜ、「日本の食事」＝「和食」が注目されるのか。

- 健康で長生き、楽しい生活の保障

# からだをつくる成分の割合

3億年前、海で暮らしてきた生物が陸に上がって生きようになりました。進化の歴史をたどり、わたしたち人間の今日があります。



\*からだをつくる成分の割合は、年齢や体型などによって差があります。

村上祥子著「料理でわかる不思議、びっくり!」河出書房より

## 私たちが想像する以上に、 からだ自身は勤勉に働いています。

### ■ 栄養素の働き

からだを作る。頭を働かせる。からだを動かす。

三大栄養素  
六大栄養素

1. 炭水化物（糖質）→熱や力のもとになる
2. 脂質→ホルモンの材料
3. たんぱく質→からだを作る
4. 無機質（ミネラル）→骨や歯を作る。
5. ビタミン（補酵素）→からだの調子を整える。
6. 食物繊維→腸をきれいにする

### ■ じっとしていても、エネルギーは必要です。

歩いたり仕事したり、からだを動かすために“エネルギー”が必要。何もしないでじっとしているときでも、息をしたり、心臓を動かしたり、体温を維持するなどエネルギーを使う。体は24時間稼働の人生工場。

### ■ からだはたえずつくりかえられています。

心臓や肝臓、胃腸などの臓器や筋肉、骨、血液など、からだの組織は古くなったものは壊し、新たに作りかえる（新陳代謝）。その材料が食物。

# 「和食」の基本

## 幼児の日本型食生活

主食:副菜:主菜=「2:1.5~2:1」

10歳をすぎると、大人と同じ「3:2:1」

人間の体を効率よく動かしていくためには、脳細胞からの指令が必要です。脳細胞がエネルギーに使えるのはブドウ糖だけ。

幼児期から、エネルギー源の炭水化物の**主食**、体を構成するための**たんぱく質の主菜**、体の機能を調整するビタミン・ミネラルの**野菜の副菜**、の**3点**が必要です。

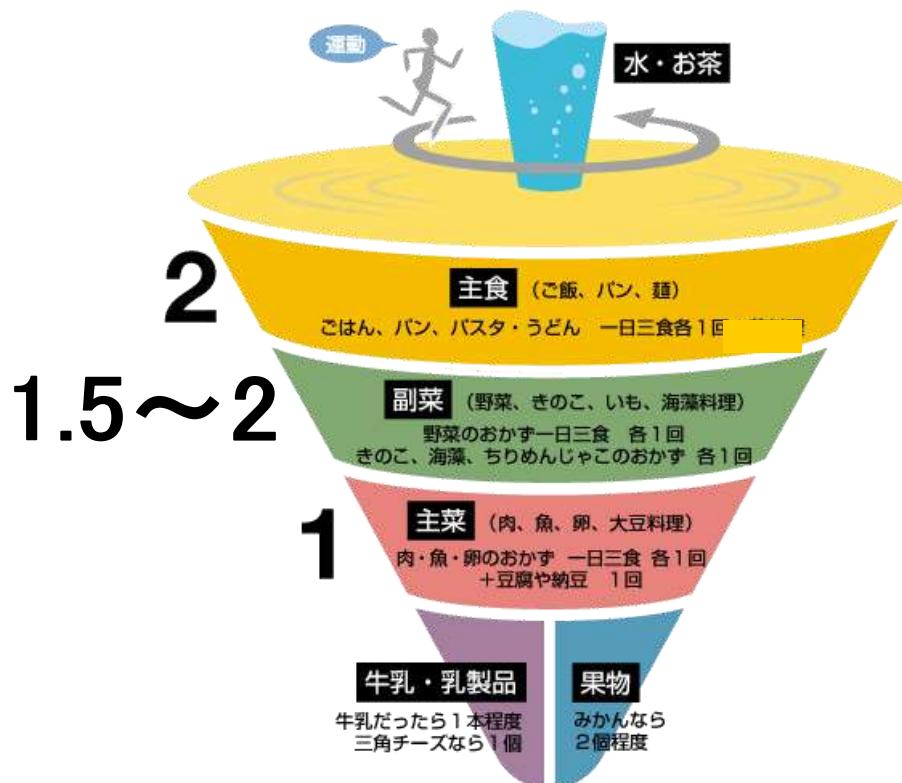
3歳児の目安としては、主食2:副菜1.5:主菜1の割合で食べるように心がけていて、小学校に上がるころには副菜が2の割合までなるように、野菜の量を増やしていきます。

ヘルシー食といわれる、エネルギー比が糖質60%、たんぱく質15%、脂質25%の「日本型食生活」になっています。

### 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

作成：厚生労働省&農林水産省  
村上祥子監修



# 「和食」の基本

成人の日本型食生活  
主食：副菜：主菜＝「3：2：1」



## 3：主食

(ご飯、パン、麺)

## 2：副菜

(野菜、きのこ、いも、海藻)

## 1：主菜

動物性食品(肉・魚・卵) 2  
植物性食品(豆腐・大豆・油揚げ) 1



## 最近の食生活の問題点

- 若い女性の過度なダイエット

↓  
栄養失調 ←→ 不妊治療  
↓  
2,500 g 以下の低体重の新生児

- 子どもの食事の偏り

低体重児の肥満化傾向  
↓  
若年性糖尿病  
↓  
認知症

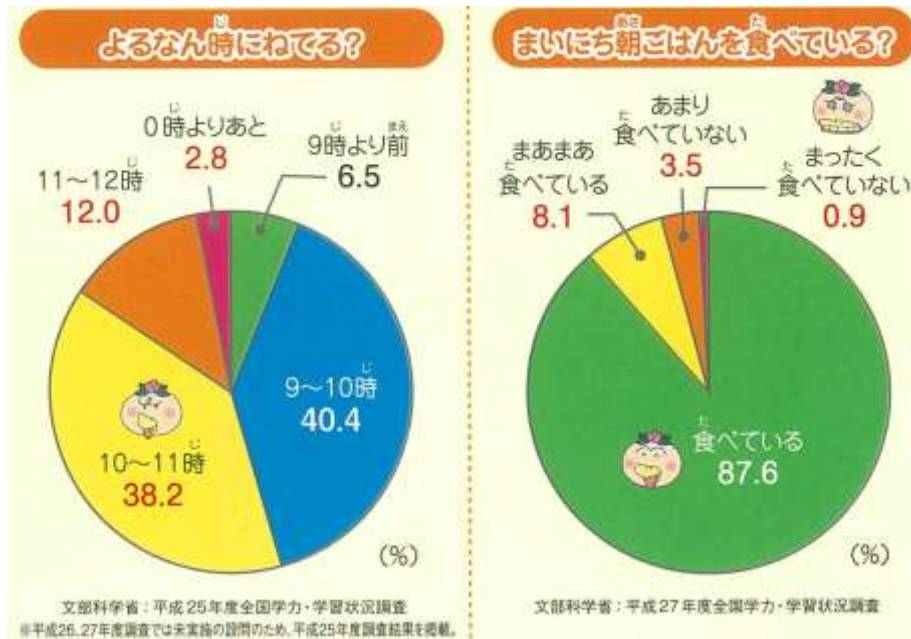
- 低所得発育不全リスク 1.3 倍

(厚生労働省「21 世紀新生児縦断調査」データ活用による比較などの調査による  
2018.06.17 発表)

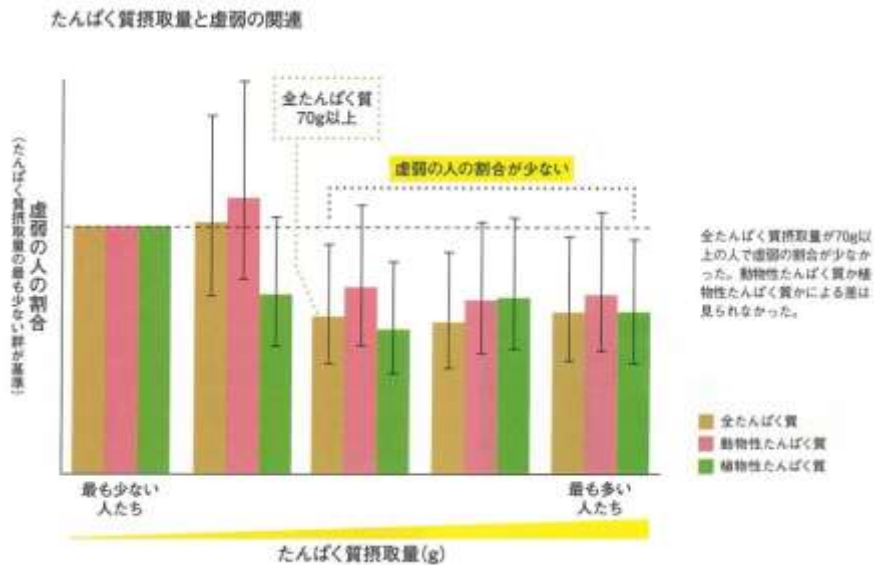


子どもの「食べカ®」急務

# 子どもの「食べ力®」



# シニア世代の「食べ力®」



「食べ力®」で人生るんるん

## 野菜・フルーツ・海藻・穀類

ビタミン、ミネラル、食物繊維、ファイトケミカルの宝庫

## 機能性成分・ファイトケミカル

特に不足している成分や栄養素  
活性酸素から体を守る野菜の健康パワー



## ファイトケミカル＝野菜の健康パワー

植物が外敵や紫外線から身を守るために作り出した天然の機能成分

植物の色素、香り、苦味、渋み

人間には作り出せないファイトケミカル

→野菜や果物、海藻、穀類を摂る

# ファイトケミカル 8つの作用

## 1. 抗酸化作用

…活性酸素から体を守る（玉ねぎ、にんにく、大豆、緑茶）

## 2. 免疫を整える作用

…がん細胞・病原体への攻撃力、アレルギー・炎症を抑える、抗菌・抗ウイルス作用（にんにく、にんじん、しそ、パセリ、玉ねぎ、しょうが）

## 3. デトックス作用

…肝臓の解毒酵素の量を増やし、体内の有害物質を無毒化する（ブロッコリー、キャベツ、にんにく、大根、わさび）

## 4. ガン抑制作用

…4つの力でがんを防ぐ

①抗酸化力（玉ねぎ、にら、にんじん、トマト、みかん）

②デトックス作用（セロリ、ブロッコリー、キャベツ）

③免疫力アップ作用（しょうが、にんにく、きのこ類）

④がんを直接抑制する作用

（大豆、玉ねぎ、カリフラワー、トマト、にんにく、白菜、キャベツ）

## 5. 血液サラサラ作用

…血栓を防ぎ、心筋梗塞や脳梗塞を予防

（玉ねぎ、にんにく、大根、わさび、キャベツ）

…悪玉コレステロールの酸化を防ぎ、動脈硬化を予防

（ごま、にんにく、トマト、にんじん、かぼちゃ）

## 6. アンチエイジング作用

…脳の老化を防ぐ（赤ワイン、玄米、紅茶、いちご、ローズマリー）

…目の老化を防ぐ（ほうれん草、とうもろこし、パパイア、柑橘類、びわ、パパイア、柿）

…骨の老化を防ぐ（大豆、にら、ブロッコリー）

## 7. ダイエット作用

…体脂肪の燃焼を促し、メタボ改善。美容にも効果的

（トマト、にんにく、唐辛子、しょうが）

## 8. ストレス緩和作用

…精神的不安を取り除き、不眠や頭痛の改善にも

（春菊、パセリ、セロリ）



たんぱく質食材(肉・魚)50g+野菜 100g

## 1人前冷凍パックの7つのメリット

冷凍パックがあれば、電子レンジにかけるだけ。肉のおかずも魚のおかずも、和食、中華、洋食も作れます。調理時間が短縮でき、栄養バランスのとれたおかずができます。

### 1. 調理が簡単

冷凍パックと耐熱容器があれば、あとは電子レンジにおまかせ。火加減を調整する必要はありません。分量と加熱時間さえ守れば、料理が苦手という人や初心者でもおいしく作ることができます。

### 2. 短時間でできる

電子レンジは電磁波を食材に効率よく吸収させて調理します。そのため、火を使って加熱する場合よりも短い時間で食材に火を通すことができ、調理時間が短縮できます。

### 3. 食材の栄養を逃さない

電子レンジを使うと、鍋で煮るよりも少ない水分で調理できます。そのため、食材の栄養成分の流出が少なくなります。栄養分を逃さず調理できるのも、電子レンジ調理のメリットです。

### 4. 火を使わないので安全

電子レンジは火を使わずに加熱する調理器具です。うっかり火を消し忘れてたり、近くのものに火が燃え移ったりといったことはありません。シニアの方でも子どもでも安全に料理をすることができます。

### 5. 片付けが楽

冷凍パックでチンおかずは、余分な調理器具を使わないので、洗い物が少なくなり、片付けの手間も減らせます。

### 6. 切り方が不揃いでも OK

電子レンジ加熱では、食材の切り方が揃っていなくても均一に火を通します。

### 7. 冷凍パックは野菜 100g チンして容積を減らし、免疫力 UP

野菜の魅力はビタミン類や食物繊維と考えられてきました。が、第7の栄養素といわれるファイトケミカルの宝庫であることがわかってきました。ファイトケミカルは野菜やフルーツ、穀類など植物性食品に含まれる化学性成分。野菜を食べることで、体内にたまった活性酸素を除去して免疫力がアップします。

野菜は加熱すると容積（かさ）が減り、食べやすくなります。加熱することで、ファイトケミカルの体内への吸収率が上がります。

## 市販のお総菜をおいしく活用

- **筑前煮**

筑前煮（1人分）に水を大きじ2かけ、電子レンジ600Wで3分加熱したら、水を捨てる。水に調味料と油が溶け出し、味を損なわずおいしくいただける。

- **エビのチリソース煮**

耐熱皿ににら100gを4cm長さに切って入れ、エビのチリソース煮（1人分）をのせ、電子レンジ600Wで3分加熱。

野菜も取れて、味加減もちょうどよくなる。

- **八宝菜**

耐熱皿にキャベツ100gをちぎって入れ、八宝菜（1人分）を容器ごとガバツとかぶせ、電子レンジ600Wで3分加熱。

- **鶏のから揚げ**

じゃが芋小1個（100g）の皮をむいて切って、鶏のから揚げ（1人分）と一緒に耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジ600Wで3分加熱。

- **マーボー豆腐**

耐熱皿になす1本（100g）を切って入れ、マーボー豆腐（1人分）を容器ごとガバツとかぶせ、電子レンジ600Wで3分加熱。

## 脳栄養のブドウ糖

### ① <1カップの米でごはんを炊く>

炊飯器の早炊きコースより早いごはん炊き

[材料] 2人分

米 …………… 1 合  
水 …………… 1.3 合 (260 ml)

[作り方]

- 1) 米は洗って水切りし、直径 22 cmの耐熱ボウルに入れ、分量の水を注ぐ。
- 2) ふたをして電子レンジ 600Wで5分加熱する。沸騰したら、電子レンジ弱 (150~200 Wまたは解凍キー) に切り替えて12分加熱する。

<なぜ?>

米を浸水時間なしで、電子レンジで炊きます。米は 15.5%の水分を含みます。電磁波の電極の動きは1秒間に24億5千万回も向きをかえるほど速いのですが、分子量の小さな水の分子は電極の変化についていくのにぴったり。電磁波が米粒の中の水分と煮汁の水分の両方に同時にあたります。いうなれば、米粒は内からも外からもダブル加熱されるようなもの。浸水時間ゼロでもふっくらと炊けるわけです。米を洗ったらざるに上げて30分たってから炊く、ということが身につけている大人にとっては目からうろこの手品です。

### ② <肉じゃが>

[材料] 1人分

じゃがいも …………… 100 g  
にんじん …………… 20 g  
玉ねぎ …………… 50 g  
牛もも薄切り肉 …………… 50 g

{A}

おろししょうが …………… 小さじ1/2  
しょうゆ …………… 大さじ1  
砂糖 …………… 大さじ1  
酒 …………… 大さじ1  
水 …………… 大さじ1

[作り方]

- 1) じゃがいもは乱切り、にんじんは5mm厚さの輪切り、玉ねぎはくし形切りにし、耐熱ボウルに入れる。
- 2) 牛肉は5cm長さに切り、{A}の調味料を合わせてからめ、{1}の上のにのせる。
- 3) クッキングシートをかぶせて小皿をのせ、ふたをして電子レンジ600Wで6分加熱。

### ③ くさばのみそ煮

[材料] 1人分

さば ..... 1切れ (60g)

ピーマン ..... 1個

{A}

みそ ..... 大さじ1

砂糖 ..... 大さじ1







酒 ..... 大さじ1

水 ..... 大さじ1

[作り方]

- 1) さばは中骨がついていれば外し、皮に縦に1本切り目を入れる。
- 2) ピーマンは1個を4つ割りにし、種とワタを除く。
- 3) 耐熱容器に{A}を入れて混ぜ、{1}の皮を上にして置き、スプーンで調味料をすくってかける。{2}をのせ、ふたをする。
- 4) 電子レンジ600Wで1分30秒加熱する。

### ④ 野菜あと100g

1 分	ピーマン 100g	+	サラダ油 ..... 小さじ 1/4 塩 ..... 少々	ピーマンソテー
				
1 分	もやし 100g	+	ごま油 ..... 小さじ 1/4 塩 ..... 少々 鶏がらスープ(顆粒) ..... ミニスプーン 1/2	もやし炒め
				
2 分	かぼちゃ 100g	+	水 ..... 大さじ1 砂糖 ..... 大さじ1	かぼちゃのうま煮
				

## ⑤ <酢キャベツの作り方>

酢キャベツ100gあたり25kcal／塩分0.4g

漬け酢100mlあたり139kcal／塩分2.4g

[材料] 出来上り酢キャベツ 400g、漬け酢 300ml

キャベツ …………… 500g

{A}

酢 …………… 150ml

砂糖\* …………… 60g

塩 …………… 小さじ1

\*はちみつなら140g、パルスweet（カロリー90%カット）なら20g使用

[作り方]

- 1) キャベツは5cm長さのせん切りにし、ボウルに入れる。
- 2) 鍋に{A}を入れて火にかけ、煮立ったら火を止め、{1}に加える。
- 3) 常温まで冷まし、瓶や保存容器に移し、ふたをして一晩おく。翌日から食べられる。

※ 常温で1年間保存できる。冷蔵すると、酸味がまろやかになる。

## キャベツの健康効果

家庭でおなじみの定番野菜  
胃薬効果から、がん予防作用まで

身近な野菜の代表格、キャベツには栄養が豊富に含まれています。淡色野菜の中でもトップクラスの含有量を誇るビタミンC、U、カリウム、ファイトケミカルまで。

一般的な結球タイプをはじめ、ちりめん状の黒キャベツやアントシアニンを含む紫キャベツ、青汁に欠かせないケールもキャベツの仲間。ちなみに芽キャベツには抗アレルギー作用のあるポリフェノール“ケンペロール”が含まれています。

**栄養成分**（可食部100gあたり）

エネルギー23kcal、カリウム200mg、カルシウム43mg、鉄0.3mg、レチノール当量4μg  
葉酸78μg、ビタミンC41mg、食物繊維1.8g

胃腸が弱い人、必見。キャベジンパワーで胃炎・胃潰瘍を予防しましょう。

キャベツに含まれるファイトケミカルに  
世界トップレベルのがん予防効果あり

酢キャベツは、多彩な栄養成分を無駄なく  
効率的に体に利用するための調理法

酢キャベツで代謝力がアップ

## ⑥ <にんたまジャム®の作り方>

[材料] できあがり 500 g

たまねぎ	500 g	(正味)
にんにく	100 g	(正味)
水	100 ml	
砂糖	60 g	
レモンの搾り汁	大さじ2 (30g)	

[作り方]

- 1) たまねぎは皮をむき、上側と根は切り落とし、十字に4等分する。にんにくは皮をむく。
- 2) 耐熱ボウルににんにくを入れ、水を注ぎ、上にたまねぎをのせ、両端をあけてラップをし、電子レンジ600Wで14分加熱する。
- 3) {2}をミキサーに移し入れ、砂糖、レモン汁を加え、とろとろになるまで回す。
- 4) 耐熱ボウルに移し、ラップはせずに電子レンジ600Wで6分加熱する。
- 5) 熱いうちに完全に乾燥している瓶に移し、ふたをする。

※ 常温で1カ月保存、開封後は冷蔵で3カ月保存できる。

### にんたまジャムのここがすごい！

煮つめてあるので、2さじ食べるだけで  
たまねぎとにんにくの1日の必要量を摂取できる！

どんな料理にも使いやすいうえ、うまみもアップして減塩効果も！

にんたまジャムの血液サラサラ効果でこんなイイことが！

- a) **体がいつもポカポカ**  
にんにくやたまねぎを食べると、交感神経を刺激して末梢の血管を拡張させます。血液が全身に流れ、手や足の先から首まで温まります。にんたまジャムを常備してこまめに摂ることで、むくみが取れ、体重が減り、ダイエットになります。
- b) **実年齢よりぐっと若く...**  
私たちの体はおよそ60兆もの細胞からなっています。その細胞の一つ一つが体内で生じる活性酸素によりダメージを受け、老化の原因となっていきます。にんたまジャムの成分は、人間の体のもつ抗酸化作用という能力を積極的に働かせ、アンチエイジングに有効です。
- c) **お通じがスムーズに**  
たまねぎに含まれるオリゴ糖はビフィズス菌の餌となり、腸内環境をととのえます。
- d) **血糖値が下がります**
- e) **糖尿病と高血圧の予防・改善**

### ※にんにくの保存はここに注意！

にんたまジャムが緑色に変色することがあります。これは、にんにくがスーパーや八百屋で販売されているとき、室内の照明灯や太陽光などの強い光線に当たったせい。にんにくに含まれる硫黄化合物がレモンの酸と化学反応を起こし、色が変わってしまったのです。効果効能に変わりはありませんが、購入するときはにんにくが置かれている場所に注意を！生にんにくを家庭で保存するときは、ハトロン紙の封筒などに入れ、直射日光の当たらない冷暗所（冷蔵庫）で保管を！

## 1. <にんたまジャムカレー>

にんたまジャムをチャツネ代わりに。  
コクがでて、栄養効果もアップ

[材料] 2人分

かぼちゃ	50 g (種とワタを除く)
揚げ油	適量
{A}	
水	300 ml
カレールウ (市販品)	30 g
<b>にんたまジャム</b>	大さじ2
ご飯 (温かいもの)	茶碗2杯分

[作り方]

- 1) かぼちゃは幅5mmの薄切りにして、170℃の油で揚げる。
- 2) 鍋に{A}を合わせて火にかけて、ルウが溶けてきたら{1}を加え、ひと煮して火を止める。
- 3) 器にご飯を盛り、{2}をかける。

## 2. <鶏肉のにんたまチリソース>

たんぱく質、ビタミンB群&Cが、  
バランスよく含まれます

[材料] 2人分

鶏ムネ肉 (皮なし) .....	150 g
たまねぎ .....	1/2 個(100g)
サラダ油 .....	大さじ2
{A}	
酢 .....	1/3 カップ
しょうゆ .....	大さじ2
トマトケチャップ .....	大さじ2
<b>にんたまジャム</b> .....	大さじ2
豆板醤 .....	小さじ1
かたくり粉 .....	小さじ1
水 .....	大さじ1
パセリ (みじん切り) .....	少々

[作り方]

- 1) 鶏肉はそぎ切りにする。たまねぎは7mm幅のくし形に切る。
- 2) フライパンにサラダ油を熱し、{1}を加えて炒める。{A}を流し入れ、煮立ってきたら水溶きかたくり粉を加えてとろみをつけ、火を止める。
- 3) 器に盛り、パセリをふる。



### 3. <にんたまマカロニグラタン>

アツアツ料理ににんたまジャムをプラス。  
かぜの季節にぴったりのレシピ！

[材料] 2人分

マカロニ（乾）	40 g
卵	2個
{A}	
〔にんたまジャム	大さじ1
粉チーズ	大さじ3
〕鶏ガラスープ（顆粒）	小さじ1/2
牛乳	1カップ
塩、こしょう	各少々

[作り方]

- 1) マカロニは表示時間に合わせてゆでる。
- 2) ボウルに卵を溶きほぐし、{A}と牛乳を加えて混ぜる。
- 3) {2}に{1}を加え、グラタン皿に流し、200℃に温めたオーブンまたはオーブントースターの強で10～12分、卵が固まるまで焼く。

## 4. <にんたまシーフードマリネ>

にんたまジャムに、シミや小じわを目立たなくする効果が！

[材料] 2人分

えび	4尾
ゆでだこ	70g
いかの胴（皮をむいたもの）	100g
紫玉ねぎ	1/8個(30g)
{A}	
白ワイン（又は酒）	大さじ2
<b>にんたまジャム</b>	大さじ1
オリーブ油	大さじ1
ローリエ	1枚
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ミントの葉（みじん切り）	少々

[作り方]

- 1) えびは殻をむき、背わたを取る。たこは一口大のぶつ切りにして、さっとゆでる。いかの胴は5mm間隔に斜め格子状に切り込みを入れ、2×5cm角に切ってゆで、ざるへ上げる。
- 2) 紫玉ねぎは薄切りにする。
- 3) ボウルに{A}を入れて混ぜ、{2}を加えて混ぜ、{1}を漬けこむ。
- 4) 器に盛り、ミントの葉を散らす。

## 5. <にんたまスクランブル>

アホエンの保温効果と、卵のレシチンの乳化作用で  
ハリのある美肌に！

[材料] 2人分

卵 ..... 3個  
**にんたまジャム** ..... 大さじ1  
塩、こしょう ..... 各少々  
サラダ油 ..... 大さじ1

[作り方]

- 1) ボウルに卵を溶き、にんたまジャム、塩、こしょうを加えて混ぜる。
- 2) フライパンにサラダ油を熱し、{1}を流し入れ、強めの中火にかける。フライパンの底に薄く卵の膜が張る端から箸で内側に寄せ、半熟状になったら火を止める。

## 6. <にんたまさつま揚げ>

いわしのEPA、DHAとにんたまジャムのアリシンが、  
血管の抗酸化力を増強します

[材料] 2人分

ごぼう	50 g
いわしのすり身（市販品）	150 g
{A}	
〔にんたまジャム〕	大さじ1
〔かたくり粉〕	大さじ2
揚げ油	適量
練り辛子	少々

[作り方]

- 1) ごぼうは皮を包丁の背でこそげ、ピーラーで薄切りにし、5 cm長さに切る。水に放してアクを抜き、ざるへ上げる。
- 2) ボウルにいわしのすり身を入れ、{1}と{A}を加えて混ぜ、6等分する。
- 3) 手に油をつけて長さ7 cmのだ円形に形を整え、170℃の油できつね色になるまで揚げ、油を切る。
- 4) 器に盛り、練り辛子を添える。

## 7. <あじのにんたまたたき>

血管内の脂肪を落とす働きが。  
血行が促進し、老化防止に働きます。

[材料] 2人分

あじのたたき…………… 100g  
万能ねぎ…………… 1本（小口切り）  
**にんたまジャム**…………… 大さじ1  
青じそ…………… 2枚  
しょうゆ…………… 小さじ1  
すだち…………… 1個（二つに切る）

[作り方]

- 1) あじのたたきに万能ねぎとにんたまジャムを加えて混ぜる。たたきが細切りのときはまな板にのせ、包丁でたたいて粗みじん切りにする。
- 2) 器に青じそと{1}をのせ、しょうゆをかけ、すだちを添える。

## 8. <たらのにんたま焼き>

血流を改善し、体温もアップ！  
くすみがちな肌の色がパッと明るく！

[材料] 2人分

たら …………… 2切れ(140g)

{A}

しょうゆ …………… 大さじ1

酒 …………… 大さじ1

**にんたまジャム** …………… 小さじ2

みそ …………… 小さじ1

サラダ油 …………… 小さじ1

木の芽 …………… 2枚

甘酢しょうが …………… 適量

[作り方]

- 1) バットに{A}を合わせ、たらを置き、上下を返して2～3分おく。
- 2) フライパンにサラダ油を熱し、水分を切ったたらを並べ入れて弱火で焼く。下側がきつね色になったら裏返し、ふたをして弱火で2分焼く。
- 3) フライパンに残っている油をペーパータオルでふきとり、バットのたれを流し入れ、たらにからめ、火を止める。
- 4) 皿にたらを盛り、木の芽をのせ、甘酢しょうがを添える。

## 9. <いわしのにんたま煮>

不飽和脂肪酸たっぷりのいわしとにんたまジャムで、  
血液サラサラ！

[材料] 2人分

いわし …………… 2尾（頭と内臓を除いて200g）

{A}

〔にんたまジャム …………… 大さじ1

しょうゆ …………… 小さじ2

酒 …………… 小さじ2

[作り方]

- 1) いわしは水洗いし、ペーパータオルにはさんで水分を取る。背に1本切り込みを入れ、長さを3つに切る。
- 2) 耐熱ボウルに{A}を合わせ、{1}を加える。
- 3) 15×15cmのクッキングシートをいわしにじかにかぶせ、さらに小皿を重石代わりにのせ、電子レンジ600Wで4分加熱する。

## 10. <にんたまチャーハン>

にんたまジャムのアリシンが、  
豚肉のビタミン B<sub>1</sub> を活性化し、老化予防に！

[材料] 2人分

ご飯	茶わんに軽く 2 杯(240g)
豚ひき肉	50 g
サラダ油	小さじ 1
<b>にんたまジャム</b>	大さじ 1
塩	小さじ 1/4
しょうゆ	小さじ 1
こしょう	少々

[作り方]

- 1) フライパンにサラダ油を熱し、にんたまジャムとひき肉を入れ、肉がカリカリになるまで炒める。
- 2) ご飯を加え、塩をふって炒め、周りからしょうゆを回しかけてひと混ぜし、香りが立ったら火を止める。
- 3) 器に盛り、こしょうをふる。





## 村上祥子略歴

- 村上 祥子（むらかみ さちこ）
- 料理研究家。管理栄養士。公立大学法人福岡女子大学客員教授
- 1985年より福岡女子大学で栄養指導講座を15年担当。治療食の開発で、油控えめでも一人分でも短時間においしく調理できる電子レンジに着目。以来、研鑽を重ね、電子レンジ調理の第一人者となる。糖尿病、生活習慣病予防改善のための栄養バランスのよい、カロリー控えめのレシピ、簡単にできる一人分レシピ、日本型食生活を子どものうちから身につけるための三歳児のミニシェフクラブ、保育所、幼稚園、小学校の食育出前授業など、あらゆるジャンルに電子レンジテクを活用。日本栄養士会主催の特別保健指導にも講師として参加する。「ちゃんと食べてちゃんと生きる」をモットーに、日本国内はもとより、ヨーロッパ、アメリカ、中国、タイ、マレーシアなどでも、「食べ力<sup>ちから</sup>」をつけることへの提案と、実践的食育指導に情熱を注ぐ。自称、空飛ぶ料理研究家。電子レンジ発酵パンの開発者であり、バナナ黒酢の生みの親。食べることで体調がよくなるたまねぎの機能性に着目。たまねぎ氷を開発し、注目を集めている。今年7月3日（水）テレビ朝日「徹子の部屋」出演のきっかけになった『凍ったまますぐ使える1人分冷凍パック』は人気急増。これまでに出版した著書は400冊以上、750万部にのぼる。公立大学法人福岡女子大学にある「村上祥子料理研究資料文庫」の50万点の資料は一般公開されている。2020年には外部から検索できるようになる。



空飛ぶ先生 CLUB



祥子レシピ CLUB