食卓指南

今月の食材●豚肉・魚介・野菜

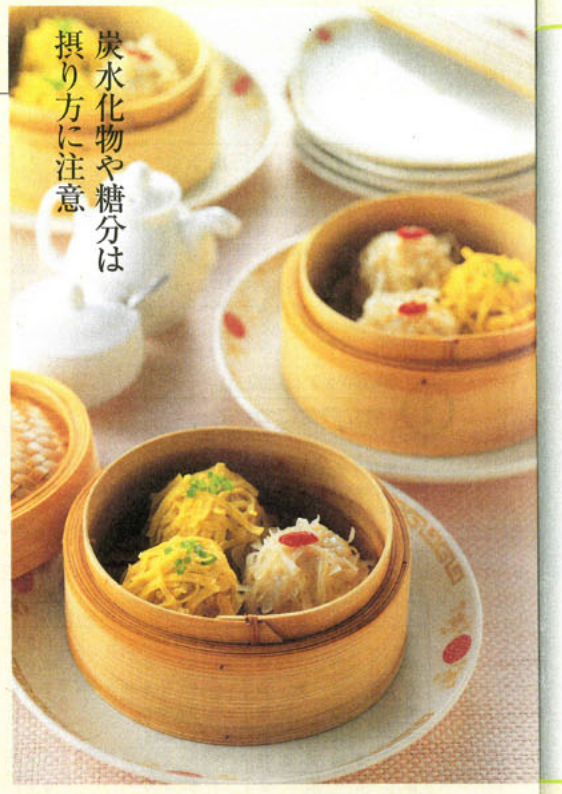
クリスマスや年越し、お正月と人の集まる機会も多くなる季節には美味しい手作りの料理でもてなすのも楽しいものです。今月のレシピは心も体も温まる「花しゅうまい」。彩りを考え、卵とくこ実で華やかにしてみました。蒸し物なのでカロリーも低く、野菜をたっぷり入れてヘルシーに仕上げました。野菜からは、食物繊維やビタミン類、肉や魚介からはたんぱく質、ビタミンB1も摂ることが出来ます。卵も完全食品といわれるくらい、栄養価のバランスの良い食品です。

外食することも多いこの季節、何を食べたら良いか、だけではなく、どう食べたら良いかが重要です。毎日役立つ、食事の摂り方をお話しましょう。

夜間や就寝前に炭水化物や糖分を多く摂ると血糖値が上昇し、それによって、就寝前にピークになるべき生長ホルモンの分泌が抑えられてしまいます。就寝前の大量のアルコールも生長ホルモンの分泌をおさえます。お酒を飲んでラーメンで締めるというパターンで栄養素は効率よく内臓脂肪として蓄えられています。これが蓄積するとメタボリックシンドロームの引き金になりますので注意しましょう。

●日内活動をもとにした「三食の配分」

朝食「午前4時～正午は排泄の時間」食事を軽めにしましょう。
昼食「正午～午後8時は消化の時間」食事をしっかりとりましょう。
夕食「午後8時～午前4時は吸収の時間」食事を軽めにしましょう。
（高たんぱく、低炭水化物）



炭水化物や糖分は摂り方に注意

いきなり白いご飯を食べたら血糖値が急上昇します。繊維質を先に食べれば血糖値の上昇は緩やかです。

①食事の最初に酢の物を食べましょう。酢は胃酸の分泌をよくし、食事がおいしくなります。胃酸の分泌がよければ消化吸収もよくなります。酢の物に入っている野菜の繊維質により血糖値の上昇もおさえられます。

②ひとつの野菜だけではなく、さまざまな旬の野菜を摂りましょう。（根菜は体を温めます。葉菜は体を冷やします。）冬には冬の野菜、夏には夏の野菜を食べるのが自然です。

③糖分の摂り方に注意しましょう。甘いものは体を冷やします。糖分は体を冷やすだけではなく、その消化のためにビタミンB群を大量に使います。そうすると、本来行くべきところにビタミンB群が回らなくなり便秘などの症状も現れます。清涼飲料水も要注意です。空腹状態で糖分を摂ると、血糖値は急激に上がり、今度は急激に下がります。急激に血糖値が下がると、イライラが募り、「キレる」という状態にもなります。

健康長寿のためには、精製された食品ではなく、玄米、全粒粉のパン、黒砂糖など、本来の成分が丸ごと残っている食品を摂ることをおすすめします。（食物繊維、ビタミン、ミネラルが残っているため）

執筆・指導
坂井　美恵子（さかい　みえこ）
北ガスクッキングスクール統括主任講師
管理栄養士
フラワーセラピスト
（内閣府認証NPO法人「フラワーセラピー普及協会」）
特定保健指導実践者育成研修 修了
道内各地の特産品メニューの開発を手がけるほか、栄養セミナーや各種イベントの講師、テレビ（NHK「ほっからんど北海道」レギュラー出演）ラジオ、新聞など多方面で活躍中。

KITAGAS　http://www.hokkaido-gas.co.jp

Column Of Season

12 December　色の楽しみ方

冬に飾る花は暖色系を選ぶと、暖かさを感じます。

赤いシクラメン●情熱的でエネルギーあふれる色です。食欲をそそり、血行をよくする色ともいわれています。寒い冬、風邪をひきやすくなりますのでエネルギーを蓄えなければいけません。赤い花の色からエネルギーをいただきましょう。（情熱・アクティブ・自己主張）生命力を高めさせてくれる色です。

ピンク色のシクラメン●若々しさや安心感があり、心を開花させる優しさの感じる色です。幸福の代表のような花。（安らぎ・健康・歓び・開放感・感謝）感謝の気持ちを表す贈り物や、クリスマスなどの時に飾るとやさしさが伝わります。

白い色のシクラメン●すべてを清らかにしてくれる色。純粋・未来・夢・理想・救い・新しい・平和といった「無」のイメージや「何かを生み出す」新しい力のある色です。新たな気持ちで新年を迎えようとするこの季節におすすめです。

1個分 ➡ 52kcal

花しゅうまい

●材料（30個分）

豚ひき肉……300g
甘えび……150g
干貝柱……2個
玉ねぎ……1/2個
干ししいたけ……2枚
たけのこ……1本
【A材料】
卵……1/2個
酒……大さじ1
さとう……大さじ1
塩……小さじ1/3
こしょう……少々
ごま油……小さじ1
貝柱のもどし汁……大さじ3
片栗粉……大さじ1
くこの実……大さじ1
細ねぎ……3本
しゅうまい皮……1袋（20枚）
薄焼き卵
全卵……2個
卵黄……1個
塩……少々
水溶き片栗粉……小さじ1
パセリ……適量

●作り方

① 干貝柱は水に一晩漬けもどし、30分位蒸して細かくほぐしておきます。
② 甘えびは殻をむき、背わたを取り、包丁でたたき、すり身にします。
③ 玉ねぎはみじん切りにし、片栗粉をまぶしておきます。
④ 干ししいたけ、たけのこはみじん切りにします。
⑤ くこの実は水に浸しもどします。細ねぎは小口切りにします。
⑥ しゅうまいの皮、薄焼き卵は3cm長さ位にし、細い千切りにします。
⑦ ボウルにひき肉を入れ、粘りがでるまでよく混ぜ、①～④を加えます。【A材料】を加え、よく混ぜ合わせます。
⑧ ⑦の生地を丸め、しゅうまいの皮または薄焼き卵の千切りで包むようにします。
⑨ 蒸し器にぬれ布巾をしき、しゅうまいをのせて、15分位蒸します。くこの実、細ねぎを飾り仕上げます。

●カップ1杯＝200ml ●大さじ1＝15ml ●小さじ1＝5ml

URA技

薄焼き卵を焼くとき、卵黄を加えることにより色が鮮やかになります。生地に卵やしゅうまいの皮をつけて形にするときは、あまり手で押さえつけず、ふんわりつけると、蒸したときの形がきれいに仕上がります。

心の花暦

シクラメン

二十四節気のひとつ12月7、8日頃は「大雪（たいせつ）」といわれ、この頃になると、大陸の高気圧が優勢となり、そのたびに南日本では、霜が降りたり、中部地方から北では、平野部にも雪が降ったりします。北海道には厳しい寒さがやってきました。年の瀬の思いが深まり、何となくそわそわとした落ち着かない気持ちと、寒さを癒してくれる「今月の花」をご紹介しましょう。

花の少ない真冬に出回る代表的な鉢植え、真綿色した「シクラメン」。香りが伝わってくるようです。繊細なやさしさの反面、芯が強く、エネルギーが伝わってくるような情熱も感じられる花です。赤い花びらが上に反りかえって咲く姿が「篝火（かがりび）」に似ているので和名は「カガリビバナ」といいます。次から次へと篝火のように咲き続け、話題を提供してくれるので、「家族のきずな」が深まる花と言われています。何か温かさを感じ、心まで温まりそうです。地中海原産で、現地ではその球根の形から「豚の饅頭（まんじゅう）」という無粋な名前で呼ばれています。花色は赤、紫、ピンク、白、黄などバラエティに富んでいます。サクラソウ科シクラメン属に属する多年草。きれいに咲いた花は、次の開花の妨げにならないように抜き取ったほうが良いそうです。茎の根元からねじりながら抜き取り、水切りをすると長くきれいなまま楽しめるので、グラスに挿しておしゃれに飾りましょう。

花言葉
赤…「きずな」「愛情」
白…「緻密な判断」「思いやり」
ピンク…「憧れ」「内気」
「はにかみ」