



# 食べて元気に!!

平成 28 年 7 月 奈良県立添上高等学校

食育だより



## 料理部レポート

料理部では、夏にぴったりの冷やし中華の具材にはなにが一番美味しいか、実際に作って、試食して、調べて見ました。

【用意した具材】

- ★ブチトマト ★オクラ ★大根おろし ★焼き豚
- ★焼き茄子 ★カニかまぼこ ★温泉卵 ★貝割れ大根

この具材も美味しかったのですが、私は特に貝割れ大根が気に入りました～  
醤油がベースのたれで食べましたが、ごまベースも美味しいです。  
大根を厚切りにして、焼いたステーキもなかなかいけます。



そこで夏を乗り切るアレンジレシピ、冷やし中華編

## ピリッと甘辛～★肉味噌冷やし中華

甘辛い挽き肉味噌が絡み合ったジャーチャー麺です。竹の子の食感とジューシーな肉味噌が食欲をそそります。

材料（2人分）

- ★中華麺 2玉
- ★合い挽き肉 200g
- ★たけのこ（水煮）
- ★長ネギ 10cm 位
- ★温泉卵・ゆで卵 ★ブチトマト
- ★胡瓜★附属の冷やし中華のたれ

肉味噌だれ

- ☆焼き肉のたれ（大2）
- ☆おろし生姜（小1）
- ☆麺つゆ（2倍濃縮）（大1）
- ☆豆板醤（小1）
- ☆水（100cc）
- ☆水溶き片栗粉（水大2+片栗粉小1）



## 作り方

肉味噌だれ材料をすべて混ぜ合わせておき、みじん切りした竹の子、ミンチをごま油で炒め、たれを絡める。  
湯がいた麺の上に、細切りした胡瓜、ブチトマト、肉味噌、温泉卵をのせ、冷やし中華のたれをかける。

## 今月の旬

### 大和丸茄子（露地物）の旬は7～8月。

「大和丸茄子」は、つやのある紫黒色の果皮で、へたに太いとげがあるのが特徴です。路地の他にビニールハウスで栽培されています。「大和丸茄子」の肉質はよくしまり煮崩れしにくく、焼いても炊いてもしっかりした食感があり、色々な調理に合います。生食でサラダに、湯がいておひたしや、ごま和えも美味しいです。「大和丸茄子」は県内では、奈良市、大和郡山市、斑鳩町で栽培されており、平成 20 年に大和野菜に認定されました。



大和丸茄子に限らず茄子は夏が旬です。茄子を使った料理を作ってみてください。

# プロテインとは



プロテイン (protein) はたんぱく質の英語名で、たんぱく質は、炭水化物・脂質とともに3大栄養素と呼ばれる重要な栄養素です。プロテインの語源はギリシャ語の「プロティオス」で「一番大切なもの」という意味です。



大切な三大要素「運動・栄養・休養」

## 食事は睡眠とともに体力をつくる基礎



元気で活動（スポーツ）をするうえで「運動・栄養・休養」はどれも欠かせない三大要素です。それらが土台となり、その土台の上に技（練習）を積み、その上に心（強い気持ち）があって、最終的に結果として表れます。

練習やトレーニングに対しては、一生懸命取り組みますが、それと同じくらい「食べること」「寝ること」にも一生懸命になってください。



## サプリメントとは






”栄養素”というのは当然食品から摂るものです。最近ではサプリメントなんかも流行っていますが、サプリメントの語源は「補足」「追加」「おまけ」などを意味する英語「supplement」から来ています。

この言葉どおり「サプリメント」は、きちんとした食事にプラスして「不足しやすい栄養素」や「強化したい栄養素」を補うものです。

プロテインを筆頭に、栄養補給にとって「サプリメント」は強い味方ですが、サプリメントだけで栄養を摂ればいいというわけではありません。



## プロテインの種類と効果

種類	特徴	機能	こんな方に
ホエイプロテイン ◎	乳清（にゅうせい）たんぱく質と呼ばれ乳タンパクの約20%と貴重で栄養価が豊富です。 	●筋肉のエネルギー源となるBCAA（分岐鎖アミノ酸）が豊富。 ●速やかな吸収が狙え、体内での利用効率に優れています。	<b>筋肉でカラダを大きくしたい方</b>
大豆プロテイン ◎	栄養価の高い大豆を原材料にした植物性のたんぱく質です。 	●血中コレステロール値や中性脂肪の低下に関係しています。 ●基礎代謝の活性化、燃焼のサポートが期待できます。	<b>内側からカラダを引き締めたい方</b>
カゼインプロテイン ○	乳タンパクの80%ともっとも一般的で良質なたんぱく質です。 	●吸収がゆるやかで、長時間にわたってたんぱく質を補給します。	<b>一般的にたんぱく質を摂りたい方</b>

「プロテイン」は主に動物性（牛乳タンパク）の「ホエイプロテイン」「カゼインプロテイン」と、植物性（大豆タンパク）の「ソイプロテイン」が一般的です。目的にあわせてプロテインの種類を選ぶケースも多いです。たんぱく質は一度に大量摂取しても体内で消化吸収しきれないため、食事も含め1日に数回に分けて摂取します。