バロンドールカフェ監修
☆おススメのレシピ☆

6月のオススメレシピ

鶏肉と豆のガーリック塩炒め

料理時間：15分程度

☆調理手順☆

①玉ねぎは一口大に切る。

②鶏肉は身の側にある黄色い脂肪を取り除き、
2cm角に切ってボールに入れる。

③②は下味の材料を加え、手でよくもみこんでなじませる。

④フライパンにオリーブオイルを弱火で熱し、
鶏肉を入れて、ほぐすようにしながら2～3分炒める。

⑤肉の色が変わったら、ミックスビーンズ、玉ねぎを加え、
玉ねぎはしんなりとするまで2～3分炒め合わせる。

⑥パセリを加えてさっと混ぜ、塩、こしょう各少々で味をととのえて、
火をとめて、盛り付けたら完成(^^)/

☆材料☆

玉ねぎ・・・・・・・・・・1/4個
鶏胸肉（小）・・・・・・2枚（約300g）
オリーブオイル・・・・・・大さじ1
ミックスビーンズ（110g）・・・・1缶
パセリのみじん切り・・・大さじ1

★酒・片栗粉・・・・・・・各大さじ1
★オリーブオイル・・・・・大さじ1/2
★にんにくのすりおろし・・小さじ1
★塩・・・・・・・・・・・・小さじ1/3
★こしょう・・・・・・・・少々
★砂糖・・・・・・・・・・・大さじ1/2
★酢　塩　ごま油・・・・・各適宜

にんにく
ワンポイント♫

●ガーリックの効能●

・抗菌、殺菌および解毒を行う効能
・ビタミンB1の吸収を高める効能
・血栓を作りにくくする効能
・活性酵素を除去する効能

●ガーリックに期待出来る効果●

・疲労回復効果
・風邪、インフルエンザ予防効果
・コレステロール低下、抑制効果
・血液サラサラ効果
・高血圧予防、改善効果
・動脈硬化予防改善効果
・冷え性改善効果
・二日酔い予防改善効果
・食欲増進、食欲不振改善効果
・消化促進、消化不良改善効果
・便秘、下痢予防、解消効果
・胃潰瘍、十二指腸潰瘍予防効果
・食中毒予防効果
・肝機能強化、肝臓障害改善効果
・癌予防、抑制効果
・アンチエイジング効果

スターキッズ　6月
食育ミニコラム

今回はトレーナー目線での栄養（食育）についてお話させていただきます。
海の向こうでは大谷選手が投打に大活躍ですね！
大谷選手は高校時代に茶碗5杯食べるまで部屋を出してもらえなかったなんていう話もあるくらい
食トレも頑張っていたようですね！
食事や栄養をしっかり摂っていなければあれだけの選手になれていたかわかりませんよね。
私（佐久間）も食トレ頑張ります(笑)

さて、今回のテーマはDHA・EPAについてです。

●DHA・EPAとは？
DHAはドサヘキサエン酸の略、EPAはエイコサペンタエン酸の略で
不飽和脂肪酸の一種です。
良質な脂質でWHO（世界保健機関）も摂取を推奨している栄養素です。

●DHA・EPAの効果
①血栓を溶かし、血圧が上昇して血管の詰まりなどを防止する働きがあります。
②体内に溜まった余分なコレステロールや中性脂肪を肝臓に運び、血管をキレイに掃除する
　善玉コレステロールを増やす効果があります。
③脳を活性化する働きを持ち、記憶力や学習能力を高めたり、脳細胞の発育や機能維持に
　欠かせない重要な働きがあります。
④GLP-1という成分の分泌を促し血糖値の上昇を抑制する働きがあります。

●DHA・EPAを多く含む食品
・サバやサンマ、マグロなどの青魚
・オリーブオイルや亜麻仁油などのオイル類
・アーモンドやクルミなどのナッツ類　など
＊オススメは良質な脂質やたんぱく質も補えるサバ！
　手軽に摂れて保存のきくサバ缶もしっかり栄養も補えます。

●まとめると…
脂質は身体に悪いものだけではない！良質な脂質は積極的に摂取しましょう！
高血圧、脂質異常症、糖尿病、コレステロールなどの改善、ダイエットや記憶力向上に効果的。
青魚に豊富に含まれます。時間がない時は手軽でコストもかからないサバ缶がオススメ！

以上トレーナーからのDHA・EPAについてでした。

脂質は身体に良くないというイメージがあるかもしれませんが、脂質は炭水化物、
たんぱく質と並んで3大栄養素の一種です。
もちろんマーガリンやファーストフードに含まれるような悪い脂質もありますが、
魚に含まれるような脂質を摂取することによって上記のような様々な効果もあります。
1日1食魚を食べるだけで充分摂取できるのでお肉中心だけではなく、
魚も積極的に摂取し健康的な生活を送っていきましょう！