

バロンドールカフェ監修 ☆相乗効果組み合わせレシピ☆



Ballon Dor Cafe
バロンドールカフェ



9月のオススメレシピ

舞茸とズッキーニ
の
マリネ

料理時間: 15分程度

☆調理手順☆

- ①舞茸はほぐし、ズッキーニは輪切りにしておく。
- ②フライパンに大さじ1のオリーブオイルを熱し、舞茸とズッキーニを炒める。
- ③舞茸とズッキーニにあらかた火が通ったら、しょうゆをふりかけ、さっと炒める。
- ④器に③をうつし、オリーブオイル大さじ1/2と、黒酢、塩、粗びき黒コショウ、オレガノ、を加えて混ぜる。
- ⑤そのまま冷やしたら、完成(^^)／



☆材料☆(3～4人分)

- ☆舞茸……………1袋
- ☆ズッキーニ(普通サイズ)…1本
- ☆オリーブオイル……大さじ1
- ☆しょうゆ……………小さじ1
- ☆オリーブオイル……大さじ1/2
- ☆黒酢……………大さじ1
- ☆塩……………少々
- ☆粗びき黒コショウ……少々
- ☆オレガノ……………少々

今月の相乗効果は…

舞茸(ビタミンB1) × ズッキーニ(夏野菜) = 夏バテ防止！

●舞茸に含まれるビタミンB1

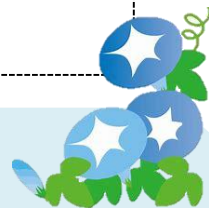
糖質の消化には、大量の**ビタミンB1**が必要です。不足すると脚気や食欲不振、**疲労しやすい**などの症状が現れます。

舞茸には、**エネルギー変換を効率化**してくれる役割があるんです♪

●夏野菜は身体を冷やしてくれる

きゅうり、トマト、ゴーヤ、なす、オクラ、ズッキーニ、モロヘイヤなど、夏に旬を迎える野菜には**体を冷やす働き**があり、暑い夏は毎日でも食べたい野菜です。

また、夏野菜には水分やカリウムが豊富に含まれています。夏は水分が不足しやすいですが、きちんと野菜を食べることは**水分補給**にもなるんです。カリウムは体の水分バランスを整えてくれるので、夏におきやすい脱水などを予防してくれる働きもありますよ♪



スターキッズ 9月

食育ミニコラム



結局、子どもはタンパク質を1日にどれくらい摂ればいいの？

●「日本人の食事摂取基準」を参考にしましょう！●

日本人の食事摂取基準は、健康増進法第30条の2に基づき、国民の健康の保持・増進を図る上で摂取することが望ましいエネルギー及び栄養素の量の基準を厚生労働大臣が定めるものです。昨年9月のこのコラムで、プロテイン≡タンパク質について取り上げられていましたので、実際に摂取基準を見てみましょう。

たんぱく質の食事摂取基準

(推定平均必要量、推奨量、目安量:g/日、目標量(中央値):%エネルギー)

推定平均必要量、推奨量:摂取不足の回避を目的として設定

目安量:十分な科学的根拠が得られず、推定平均必要量と推奨量が設定できない場合の量

目標量:生活習慣病の予防のために現在の日本人が当面の目標とすべき摂取量

性別	男性				女性			
年齢等	推定平均必要量	推奨量	目安量	目標量1 (中央値2)	推定平均必要量	推奨量	目安量	目標量1 (中央値2)
0～5(月)*	-	-	10	-	-	-	10	-
6～8(月)*	-	-	15	-	-	-	15	-
9～11(月)*	-	-	25	-	-	-	25	-
1～2(歳)	15	20	-	13～20 (16.5)	15	20	-	13～20 (16.5)
3～5(歳)	20	25	-	13～20 (16.5)	20	25	-	13～20 (16.5)
6～7(歳)	25	35	-	13～20 (16.5)	25	30	-	13～20 (16.5)
8～9(歳)	35	40	-	13～20 (16.5)	30	40	-	13～20 (16.5)
10～11(歳)	40	50	-	13～20 (16.5)	40	50	-	13～20 (16.5)
12～14(歳)	50	60	-	13～20 (16.5)	45	55	-	13～20 (16.5)

スペースの都合上、15歳以上は割愛しておりますが、特に小学校高学年になると、お母様と同じたんぱく質の量を摂る必要があります！

スターキッズの子どもたちは普通の子どもたちより活発に運動していると思われるので、お父様以上に摂る必要もあるでしょう！

また、1日のエネルギーの内訳が、タンパク質を13～20%、脂質を20～30%、炭水化物を50～65%となるように献立を考えましょう。

* 乳児の目安量は、母乳栄養児の値である。

1 範囲については、おおむねの値を示したものである。

2 中央値は、範囲の中央値を示したものであり、最も望ましい値を示すものではない。

出典: 日本人の食事摂取基準 | 厚生労働省