

からだよろこぶ

季節の カンタンごはん

食欲の秋到来! ついつい食べすぎてしまう

秋のテーマは「炭水化物の摂り方」。

摂ったエネルギーを余らせず、代謝もアップするレシピをご紹介します!

point

秋におすすめの炭水化物の上手な摂取のポイントは、食物繊維がたっぷりの根菜類、ビタミンB群が豊富な芋類・きのこ類の活用です。炭水化物とは糖質+食物繊維のことですが、食物繊維は糖質の吸収を緩やかにし、血糖値の急上昇を防いでくれます。また、ビタミンB群は糖をエネルギーとして燃焼させる働きがあるため、相乗効果で糖質を余すことなく利用できます。旬の味覚を詰め込んだキッシュで夏疲れを解消し、代謝もアップ! 健やかな秋をお過ごしください。



材料 (18cm型1台分)

- | | | |
|---|-----------------------------------|-----------------------------|
| A | ● れんこん(薄いいちょう切り) ... 50g | ● マヨネーズ ... 大さじ1 |
| | ● ごぼう(ささがき) ... 1/2本 (50g) | ● しょうゆ ... 小さじ1 |
| | ● にんじん(細切り) ... 1/3本 (50g) | ● ジャがいも(スライス) ... 1個 (200g) |
| | ● しめじ(石づきを取りほぐす) ... 1/2パック (50g) | ● クリームチーズ(角切り) ... 30g |
| | ● ベーコン(細切り) ... 30g | ● ぎんなん(水煮缶) ... 12個 (25g) |
| | | ● 卵 ... 2個 |

- | |
|------------------|
| ● 牛乳 ... 100ml |
| ● ピザ用チーズ ... 40g |
| ● 塩・こしょう ... 少々 |



作り方

- ① フライパンを熱し、Aを炒める。根菜に火が通ったら、マヨネーズ、しょうゆで味付けする。
- ② 耐熱容器にオーブンシートを敷き、じゃがいもを敷き詰める。その上に①、クリームチーズ、ぎんなんを広げる
- ③ ボウルに卵を割り入れ、牛乳、塩・こしょう、ピザ用チーズを加えて混ぜ合わせる。②に流し入れ、200℃に温めたオーブンで30分間、上部に焼き色がつくまで焼く。

血管ケアの味方 ハニーナッツ



素焼き・無塩のミックスナッツをはちみつに漬けるだけ。ナッツの酸化を防止でき、ナッツ本来の栄養が長持ち。サラダやヨーグルトに加えてこまめに摂ろう。

栄養満点で
おなか大満足!

いろうんな
食感が
楽しい!

食物繊維、ビタミンB群で代謝アップ!

根菜のポテトキッシュ

フラス風邪予防に! りんごと春菊の ハニーナッツサラダ

りんご1/4個はいちょう切り、レタス1枚は食べやすい大きさにちぎる。ボウルにハニーナッツ・酢(各大さじ1)、塩・こしょう(少々)EXバージンオリーブオイル(小さじ2)を混ぜ合わせ、りんご、レタス、サラダ春菊(20g)を加えて和える。(2人分)

Present



石川三知さん
おすすめの「はちみつ」を
抽選でプレゼント!
詳細はp33へ

監修 ● 石川三知さん

Office LAC-U代表。スポーツ栄養アドバイザー。八王子スポーツ整形外科栄養管理部門スタッフ。中央大学保健体育研究所客員研究員。中央大学商学部兼任講師。サッカーJ1浦和レッズ、山梨学院大学陸上部の栄養サポートを担当。これまでにフィギュアスケート/荒川静香選手、高橋大輔選手など多くのアスリートの栄養サポートを行う。著書に「決して太らない健康なカラダに! 食の法則1:1:2レシピ」(マガジンハウス)など多数。