



バター控えめなヘルシーなケーキです！

材料(パウンド19cm型) 6人分として、1人分 205kcal/ 塩分 0.2g

薄力粉	150g
ベーキングパウダー	小さじ 1.5g(6g)
グラニュー糖	80g
卵	1個
牛乳	60ml
バター	20g
さつまいも	150g
水	100ml
砂糖	30g
レモン	1/4個
りんご(紅玉)	1個
シナモンシュガー	少々

作り方

1. 小麦粉とベーキングパウダーは、一緒にふるっておく。
2. さつまいもは、皮をよく洗い1cm角に切って、水・砂糖・レモン(輪切り)で、10分ぐらい煮て、取り出したら、りんご(皮付きで、1cm角)を入れて、さっと煮て、シナモンシュガーをふっておく。
3. バターは、湯煎して、溶かしておく。
4. 卵と牛乳をあわせたら、泡立て器でよく混ぜ、1の粉を入れて、練らないように混ぜ、さつまいもとりんご・溶かしバターを入れ、全体に均等になるように混ぜる。
5. 19cmのパウンド型(市販の)に生地を流し入れ、180℃のオーブンで、30分ぐらい焼く。竹串をさしてみ、生地がつくようであれば、焼き時間を足す。
6. 仕上げに2の煮汁を少し煮詰めたものを刷毛で上からぬる。

食物繊維がたっぷりとれます！
さつまいものゆず風味ごまあえ

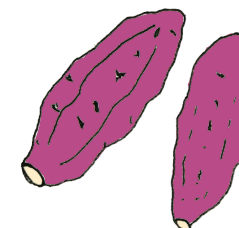
材料(3人分) 1人分 100kcal/ 塩分 0.3g

さつまいも	100g
ごぼう	50g
にんじん	30g
すりごま	大さじ 2
だし	大さじ 1
しょう油	小さじ 1
砂糖	小さじ 1
柚子(皮と果汁)	適量



作り方

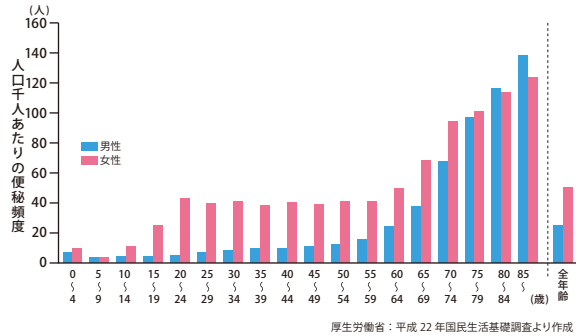
1. さつまいも・にんじん・ごぼうは、5mm角で4cm長さの拍子切りにしておく。
2. 鍋で、ごぼうとにんじんを先に茹でて、5分ほどしたら、さつまいもを入れて、やわらかくなるまで、茹でる。
3. すりごま・だし・しょう油・砂糖・柚子の絞り汁をよく合わせて、2の茹でた野菜をからめる。
4. 器に盛ったら、柚子の皮の千切りをちらす。



【食育豆知識】

便秘予防には

便秘の要因には「不規則な食事・生活」「食物繊維・水分・脂質などの摂取不足」などがあります。また、加齢とともに便秘の人は増えてきます（右図）。食物繊維の多い食品（たけのこ・緑黄色野菜・ごぼう・さつまいも・ふき・七分搗き米・大豆・ひじき・切干大根など）を摂りましょう。起床後の冷水・冷牛乳も役立ちます。また、適度の脂質、香料やアルコール・酸味類は、排便を促します。糖分の多い食品（はちみつ・砂糖・水あめなど）は、腸管内で発酵しやすく大腸運動を高めます。腸管内で発酵し、ガスを発生させやすい豆類・いも類・かぼちゃなども便秘解消には有効です。また、お米も精白米より、七分搗き米・胚芽米・玄米のほうが食物繊維の量も多く、より効果があります。



【食材豆知識】

■りんご

昔から「1日1個食べれば、医者はいらない」といわれるほど、健康に良い果物である。胃腸の働きを促すクエン酸やリンゴ酸が豊富。水溶性食物繊維のペクチンも多く、整腸作用や便秘解消、ガン予防効果が期待され、アレルギー疾患の予防にも効果があるといわれる。フラボノイドの1種ケルセチンやカテキン、赤い果皮のアントシアニンなどのポリフェノールには強い抗酸化作用があり、血液中のコレステロール酸化を抑え、動脈硬化の予防に役立つとされる。特に、カリウムが豊富なので、高血圧の予防にも有効である。青森県民に脳卒中が少ないのはりんごをたくさん食べているためと言われる。りんごの中でも特に酸味の強い紅玉(写真)は、ケーキ、



パイに好適とされる。現在は生産量が少なく、昔と違って高級りんごとして扱われる。

■さつまいも

ビタミン D・K を除くほとんどのビタミンを含み、鉄、カルシウム、リン、カリウムなどのミネラルも豊富。タミ C の含有量は、イモ類のなかでは最も多く、加熱に強いのが特徴。ビタミン C はガン予防に高い効果が期待できる。切ったときに出る白い汁に含まれる成分ヤラピンは、便をやわらかくして便通を促進し、コレステロールや老廃物の排出に働く。β-カロテンは、黄色味が強いほど豊富。紅イモに含まれるアントシアニンにも強い抗酸化作用があり、ガン予防に有効とされている。

四群点数法

これを食べれば健康になれる…これを食べたら不健康になる…という食べ物はありません。大切なのは、いろいろな食べ物をバランスよく食べること。そのバランスを知るための方法が、女子栄養大学の「四群点数法」です。何をどれだけ食べたらいいのかわかることで、健康な食生活への第一歩を踏み出してください。

四群点数法では、食品のエネルギーを「80kcal=1点」という単位で表し1日20点(1600kcal)を基本点数とします。4つの食品群からバランスよく食品を選択することで栄養の心配をせずに、食品の組み合わせができ、変化のある食事を楽しむことができます。食事の量は、年齢・性・活動の程度などで増減があるので、必要な栄養素を確保するために、第1群・第2群・第3群の各食品群から3点ずつ(3・3・3=9点)を優先的に摂取し、残りは第4群の11点の摂取で調整します。

1日にこれだけ食べよう

1日 = 20点 1600kcal

