

『毎日の健康おかず』目次

メッセージ・食べ物は体を作る薬。「食べ方上手」が健康長寿の秘訣です
長寿を誘う「一汁三菜」

第1章 栄養素・効能

食べ物の栄養素のはなし

たんぱく質／脂質

炭水化物／食物センイ

ビタミン（脂溶性ビタミンと水溶性ビタミン）

ミネラル

病状を予防し改善する栄養素 高血圧／高血脂症／動脈硬化

病状を予防し改善する栄養素 ガン／糖尿病／骨粗鬆症

体質改善の栄養素 肥満／貧血

体質改善の栄養素 便秘／疲労・夏バテ

第2章 食材の栄養素と効能

葉菜類

（あしたば／キャベツ／水菜／小松菜／春菊／チンゲン菜／菜の花／にら／白菜／パセリ
／ほうれん草／三つ葉／モロヘイヤ／レタス）

茎菜類

（アスパラガス／セロリ／たけのこ／たまねぎ／ねぎ・あさつき・わけぎ／ふき）

デザイナーフーズ・プログラム 27

根菜類

（かぶ／ごぼう／こんにゃく／さつまいも／さといも／じゃがいも／大根／にんじん／や
まいも／れんこん）

果菜類

（オクラ／かぼちゃ／きゅうり／ししとうがらし／冬瓜／とうもろこし／トマト／なす／
にがうり／ピーマン）

豆類の野菜

（枝豆／そら豆／さやいんげん）

もやし

花菜類

（カリフラワー／菊花／ブロッコリー）

山菜類

（せり／ぜんまい／よもぎ／わらび）

薬味類

(しそ/しょうが/にんにく/わさび)

きのこ類

(きくらげ/しいたけ/まいたけ/マッシュルーム)

豆類

(大豆/小豆/いんげん豆/えんどう豆/ヒヨコ豆/レンズ豆)

主な大豆製品

(豆腐/納豆/おから/油揚げ/きな粉/凍み豆腐/ゆば/生揚げ)

種実類

(アーモンド/銀杏/栗/くるみ/ごま/松の実/落花生)

果物

(アボガド/いちご/梅/オレンジ/柿/キウイフルーツ/グレープフルーツ/パイナップル/バナナ/パパイヤ/ぶどう/プルーン/マンゴー/りんご/レモン)

青背魚

(あじ/いわし/さば/さんま)

ヌメリのある魚

(あなご/うなぎ/どじょう)

赤身魚

(かつお/鮭/ぶり/まぐろ)

淡水魚

(あゆ/にじます/はぜ)

白身魚

(かれい/たい/たら)

藻類

(あまのり/昆布/ひじき/わかめ)

貝類

(あさり/かき/しじみ/ほたてがい)

軟体・甲殻類

(いか/えび/かに/たこ)

鶏卵

乳類

鶏肉

豚肉

牛肉

穀類

第3章 和食のおかず

肉じゃが/卵の花(おから)/筑前煮 クッキング用語「煮しめる」・「鍋返し」/ぶり大根 クッキング用語「隠し庖丁」/切干大根とあさりの煮つけ ワンポイント知識!切干し大根/小松菜と油揚げの煮浸たし クッキング用語「煮浸たし」/かぼちゃの含め煮 ワンポイント知識!「かぼちゃのはなし」 クッキング用語「かすりにむく」・「含め煮」
きんぴらごぼう クッキング用語「皮をこそげる」・「ひねりごま」/ほうれん草の白ごま和え/さといもの黒ごま和え/にんじんとこんにゃくの白和え/油揚げとさといもの落花生和え/わかめとわけぎのぬた/あさりのぬた/しいたけとそら豆のおろし和え/果物
和え/えびと三つ葉のかき揚げ ワンポイント知識!「天ぶらの衣」/豆腐とかぼちゃの揚げだし ワンポイント知識!「木綿豆腐と絹豆腐の違い」/かつお入り五目豆/ひじき豆
ワンポイント知識!「ひじきの戻し方」/じゃこ入りきゅうりとわかめの酢の物/ふきと鶏ささみの三杯酢/あさり野酒蒸し ワンポイント知識!「あさりの殻」/やまかけ
ワンポイント知識!「生で食べられる大和いも」/冷やし汁/銀杏入りおろしれんこんの信田煮 クッキング用語「油抜き」/ごぼうとにんじんの牛肉信田巻き 信田巻きのおべんとう/凍み豆腐の鶏ひき肉煮/しいたけ入り豆腐バーグのじゃこおろしがけ/子持ち
かれいの煮付け ワンポイント知識!「魚のうま味を閉じ込める」/たいとかぶの昆布煮 ワンポイント知識!「昆布の表面はさっとふく」/銀むつときのこのホイル焼き/た
らのきゅうり蒸し/鮭とかぶの昆布煮 クッキング用語「そぎ切り」/さんまの炊き込み
ごはん/さんまと根菜の煮物/焼きさんまとなす・ピーマンのマリネ/かつおの南蛮漬
け/焼きさばと焼きしいたけの煮びたし/いわしの梅おかか焼き いわしの梅おかか焼き
のおべんとう/いわしとさといもの煮物/きのご飯入りいか飯(きのご炊き込みご飯)
/うなぎと卵の三つ葉炒め ワンポイント知識「うなぎに山椒」/にがうりの豆腐チャ
ンブルー/じゃがいものたこ焼き揚げ/豚バラ肉と大根のマーマレード煮/豚肉の梅オク
ラ巻き 豚肉の梅オクラ巻きのおべんとう/豚肉揚げのにんにくしょうゆ漬/鶏つくね
揚げのあまだれ 鶏つくね揚げのおべんとう/さやいんげんと鶏・栗の梅煮 ワンポイン
ト知識「栗の渋皮」/調味料のはなし

第4章 洋食

泡立て器で作る失敗しない簡単オムレツ/キャベツコロッケ ワンポイント知識「キャベツの栄養素」/トマトとモロヘイヤのコロッケ ワンポイント知識「トマトの栄養分」
/鮭入りさといもコロッケ/肉入りピーマンの揚げ物/カリフラワーとブロッコリーのト
マト味チーズグラタン/銀むつとブロッコリーの枝豆入りグラタン/厚揚げときのこのカ
シューナッツ入りカレー/オクラとさばのカレー/チキンライスロールキャベツ/ツナ
入りポテトサラダのクレープ巻き ワンポイント知識「玉ねぎの刺激成分」/あじの大
豆入りトマト煮/さばのカレー揚げ さばのカレー揚げのおべんとう/いわしのチーズ巻
きフライ/かつおのガーリック焼き/かきと小松菜のミルク煮/あさりのコーンチャウダ
ー/牛肉と根菜の豆乳煮/牛肉の3色巻き/鶏むね肉のハーブパン粉焼き/鶏肉とうずら

卵のケチャップソース煮/ 鶏ひき肉ローフの蒸し焼き/ 鶏手羽先のタンドリーチキン/ ポークビーンズチリソース/ 豚肉の紅茶煮/ 調味料のはなし

第5章 中華・韓国のおかず

蒸しひき肉の野菜あんかけ/ 揚げ白身魚の野菜あんかけ/ 小松菜とほうれん草のかにあん
ワンポイント知識 「ほうれん草のビタミンC」/ なすとピーマンの中華風薬味ソース
/ しゅうまい/ しいたけ入り麻婆豆腐/ 豚薄切り肉の酢豚 ワンポイント知識 「パイナップルのプロメリン」/ ホイコーロー/ チンジャオロースー チンジャオロースーのおべんとう/ 牛肉と小松菜・まいたけのオイスター炒め/ えびと枝豆・オクラの炒め物/ いかときゅうり・アスパラガスの炒め物/ いかの韓国風春雨詰め/ 揚げ鶏とパイナップルの甘酢あん 揚げ鶏とパイナップルの甘酢あんのおべんとう/ 鶏肉とカシューナッツの中華炒め ワンポイント知識 「宮保鶏丁(ゴンパオチーティン)」/ 鶏手羽元のコチュジャン煮 サムゲタン風おかず雑炊/ キムチ巻きぼたてのジョン/ まぐろ中落ちのユッケ/ 調味料のはなし

第6章 サラダ

基本のドレッシング/ 小松菜と菊花のアンチョビサラダ/ レタスの半熟卵サラダ/ 水菜と油揚げのかつおぶしサラダ/ れんこんとハムのごまヨドレッシング/ ブロッコリーとじゃがいもの明太マヨネーズ/ セロリとにんにく・わかめのトマトサラダ/ キャベツと焼き鮭のサラダ/ 枝豆サラダ/ アボガドとバナナのサラダ/ 三つ葉とせりの鶏ささ身サラダ/ 小豆と鶏ささ身の炒り卵サラダ/ 金時豆と玉ねぎのトマトサラダ/ らっきょうサラダ/ ししとうがらしともやし・コーンのサラダ/ レタスとキウイの豚肉のサラダ/ さやいんげんと豆腐ののりドレッシング

第7章 ジュース・スープ

元気が出る

パイナップルとトマトのジュース/ トマトと小松菜のジュース/ 豆乳パイナップルジュース/ きな粉と白ごまジュース/ プルーンミルク

元気な肌

いちごミルク/ マンゴー・オレンジジュース/ パパイヤ豆乳/ パパイヤとパイナップル/ 柿とりんご・グレープフルーツのジュース

便秘気味

バナナヨーグルトジュース/ キウイとりんご・キャベツジュース/ 小豆バナナのミルクジュース/ キャベツと豆乳/ りんごといちじくのジュース

スープ

冬瓜と鶏つくねの小豆入りスープ/大根とコーンのにらスープ/きのこチンゲン菜のス
ープ/豆腐とほうれん草のしょうがスープ/白菜と白きくらげのスープ/豆とあさりの豆
乳スープ/さといもとかぼちゃのくこの実入りココナッツスープ/にんにく・トマト・玉
ねぎのスープ/トマトと鶏肉の卵スープ

第8章 おやつ

野菜入り白玉だんご(かぼちゃ・よもぎ)/豆腐しそだんご/ミルク餅/小豆餅/小豆と
さつまいものようかん/野菜アイスクッキー(ごぼう、パセリ、ごま)/おからクッキー
コーンクッキー/豆腐とジャムのアイスクリーム

インデックス

参考文献

奥付