

旬の食材で作る 葉子さんの健康食

○足がつる

ある日、起きようとした途端、ふくらはぎがかたくなって金縛りにあったように動けなくなったという経験はありませんか？ こむら返りといわれる症状で、カルシウム不足のサインと聞いたことがあります。

カルシウムを多く含む食品といえば牛乳やチーズ、小魚や豆腐類などどれも好きな食品ですから、ふだんの食事のなかで自然に取り入れています。

乳製品を使う料理のなかでも、グラタン類はよく作ります。わが家の定番はマカロニだけの超シンプルなグラタン。パルメザンチーズをたっぷり使ってこんがり焼くとおいしいですよ。ブロッコリーやカリフラワーもグラタンには最適です。

ここでご紹介しているえびグラタンは、中くらいの大きさのえびを使ったボリュームたっぷりのごちそう風。

芽吹きごろの春野菜はやわらかな緑色と香りに満ちています。春先のかぶはみずみずしく、生で食べてもおいしいもの。春キャベツにハーブ類も加えてレモン風味であっさり仕上げます。

有元葉子(ありもとようこ)

野菜・玄米・オリーブ油など大好きな食材のなかに、最近、旅先のカナダで魅せられたメープルシロップが新しく加わった。日々進化を続ける料理家。



秋津ドクターのアドバイス

こむら返りとはふくらはぎに起こるけいれんで、筋肉が収縮し、硬直した状態が続いて強い痛みを感じます。江戸初期にふくらはぎのことを「こむら」と呼んでいたのが「こむら返り」というようです。

原因は不明ですが、運動のしすぎや、逆に運動不足でもよく起こります。ミネラルバランスの不良でも起こり、カリウム、カルシウム不足が影響するようです。熱中症や脱水で起こるのはそのせいでしょうね。ふくらはぎだけでなく、首やわき腹に起きることもあります。漢方薬の「芍薬甘草湯」(しゃくやくかんそうとう)という薬が特効薬で、芍薬は血行をよくし、甘草は鎮痛効果があります。寝る前に一服用するだけで、夜中や朝の症状が劇的に軽くなりますよ。

秋津壽男(あきつとしお)

東京都品川区戸越・秋津病院院長。専門は内科、循環器科、アレルギー科。テレビ出演も多く、有元さんとはワインや旅を一緒に楽しむ仲間でもある。

こんがり焼けたチーズでおいしさアップ

えびグラタン

【材料】4人分

えび(中)10尾 玉ねぎ1個 バター・オリーブ油各大さじ1 小麦粉大さじ2.5 牛乳1カップ 生クリーム $\frac{1}{2}$ カップ 塩・こしょう各少々 パルメザンチーズ(粉)適量 パン粉適量

【作り方】

- 1 えびは殻と尾を取って背わたを取り、半分に切る。
- 2 玉ねぎはざく切りにする。
- 3 鍋を火にかけてバター、オリーブ油を入れ、バターが溶けたら玉ねぎを透き通るまで炒める。えびを加え、色が変わったら、粉を振り入れて焦がさないように2分ほど炒める。
- 4 牛乳を注ぎ、少し煮てから生クリームを加え、混ぜながら6~7分静かに煮、塩、こしょうで調味する。
- 5 グラタン皿にオリーブ油(分量外)を塗って4を入れ、チーズとパン粉を振る。
- 6 200℃にあたためたオーブンで約15分、こんがり焼く。(333kcal/塩分1.6g)

レモンドレッシングでさわやかに

春野菜のサラダ

【材料】4人分

かぶ3個 キャベツ2枚 玉ねぎ $\frac{1}{4}$ 個 ラディッシュ3個 クレソン5~6本 ルッコラ5~6本 レモン汁大さじ1~2 オリーブ油大さじ3~4 塩・こしょう各少々

【作り方】

- 1 かぶは薄切りにし、軸はさつとゆでて刻む。
- 2 キャベツは食べやすくちぎる。
- 3 玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
- 4 ラディッシュは薄切りにする。
- 5 ポウルに1~4と、クレソン、ルッコラをちぎって入れ、レモン汁、オリーブ油、塩、こしょうを加えてよく混ぜ合わせる。(109kcal/塩分0.6g)

※表示のエネルギー(kcal)、塩分(g)は1人分の計算です。
※過去のレシピはホームページで検索できます。
アドレスは <http://house.ja-kyosai.or.jp>



JA共済はみなさまの健康を応援しています



2011

3

JA共済 キッチンカレンダー
有元葉子の2品夕食献立

※写真の料理は3月2日の献立です(カレンダー☆印)。



足がつるのを予防するのに効果的な食品

カルシウムを
多く含む食品

牛乳 ヨーグルト
焼き豆腐 チーズ
ひじき しらす干し しじみ
切り干し大根 桜えび

ビタミンCを
多く含む食品

キャベツ レモン
かぶ つまみ菜 オレンジ
キウイフルーツ 菜の花
さつまいも パセリ



ビタミンDを
多く含む食品

鮭 むつ まぐろ(とろ)
うなぎのかば焼き ます
にじます さば ぶり
いわし かつお

sun.	mon.	tue.	wed.	thu.	fri.	sat.
		1	2	3	4	5
		揚げ出し豆腐の野菜あんかけ 根三つ葉と豚肉の塩炒め	☆えびグラタン ☆春野菜のサラダ	ちらしずし はまぐりのうしお汁	ぶりの粕漬け焼き かぼちゃとあずきの煮物	鶏手羽先のごま揚げ れんごんの網焼き
6	7	8	9	10	11	12
牛肉と青じその炒め物 ふきと油揚げの煮物	あさりとキャベツの炒め物 トマトとわかめのスープ	白身魚のおろし煮 にんじんとひじきのきんぴら	とろろ玄米ごはん スペアリブと根菜の炒め煮	牛肉といんげんのシチュー 生しいたけのフライ	焼きいかの玉ねぎドレッシング 菜の花の蒸し煮	鶏肉と野菜の焼きとり風 卵焼き 大根おろし添え
13	14	15	16	17	18	19
玄米がゆ 大根と豚バラ肉のしょうゆ炒め	いわしのつみれ鍋 みそ風味 にんじんのごまあえ	豚肉のソテー りんごのサラダ	牛肉としらたきの煮物 ほうれんそうの白あえ	蒸し鮭とじゃがいものサラダ 野菜スープ	ひき肉カレー 塩もみ野菜の盛り合わせ	さばのみそ煮 水菜と蒸し鶏のゆずドレッシング
20	21 春分の日	22	23	24	25	26
牛肉とひじきの混ぜごはん 大根ステーキ	かぼちゃの鶏そぼろあん 菜の花のおひたし	鮭の粕汁 じゃがいもと玉こんにゃくのピリ辛煮	豚肉のにんにく焼き 野菜のオイル蒸し	鶏骨つき肉と白菜のスープ煮 ブロッコリーのおかかあえ	焼き豚 もやしのごま油炒め	えびのしそ巻き揚げ こんにゃくとぜんまいの炒め煮
27	28	29	30	31		
ひき肉とじゃがいものカレー炒め うどのきんぴら	スナッペンどうの Pasta あさりと菜の花の卵焼き	ごぼうと鶏肉の炒め物 わけぎと油揚げの煮びたし	小だいのおすし 豆腐と春菊のすまし汁	豚肉のにんにくみそ炒め かぶのソテー		