

ほほ Weekly  
ベネッセ  
生活  
便利帳

# 今日の晩ごはん

献立選びに困らない! 人気のおかずレシピ



## かつおとアスパラの ガーリック炒め

気になる! からだの症状辞典  
「便秘になっている」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2018  
4 / 25  
号

毎月10日・25日発行



## かつおと アスパラの ガーリック炒め

調理時間…15分  
熱量…176kcal  
塩分…1.2g

### 材料 (2人分)

かつお……………80g  
塩、胡椒……………少々  
にんにく……………5g  
オリーブ油……………小さじ2  
無塩バター……………10g  
アスパラ……………3本(60g)  
キャベツ……………50g  
ミニトマト……………4個  
本味酢……………小さじ2  
醤油……………小さじ2~3

### 作り方

- 1 かつおは一口大の拍子切りにし、塩、胡椒しておく。
- 2 にんにくはみじん切り、キャベツは一口大にカットする。
- 3 アスパラは3cm長さに斜めカットし、事前にボイルしておく
- 4 ミニトマトはへたを取り半分にカットする。
- 5 フライパンにオリーブ油、バターを敷き、にんにくを入れ香りが出るまで炒める。
- 6 かつおを加え 8割がた火が通ったら残りの野菜を加え炒める。
- 7 野菜に火が通ったら、本味酢、醤油を加え軽く炒め混ぜて、器に盛る。

レシピ提供：NANAIRO COOKING STUDIO  
株式会社ユニマツ リタイアメント・コミュニティ

### カツオの

## 栄 養 価

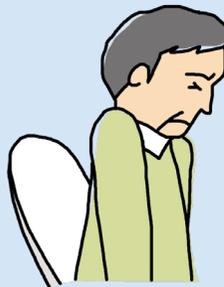
カツオはストレスに対抗する免疫抗体をつくる働きがあるパン  
トテン酸や、代謝を助けるナイアシンなどビタミンB群を豊富  
に含むため、ストレス対策や疲労回復に効果的な魚です。パン  
トテン酸は熱で分解されやすいので、刺身やたたきなどビタミン  
を壊さないシンプルなメニューが効果的です。また、血合い  
部分には鉄分が多き、疲労時や病み上がり、精力減退の体力  
回復にもよりとされています。

気  
なる!

からだの  
症状事典

## 便秘になっている

便秘の主な原因にストレスや運動不足、薬の副作用があるが、正しい生活習慣を送っているのにも関わらず便がなかなか出ない場合には、病気の可能性がある。突然便秘になり、同時に腹痛や頭痛が現れる症状だと、腸の形状が変形した状態である腸捻転や腸閉塞が考えられる。また長期間続くものを慢性便秘といい、大腸がんや大腸ポリープの危険がある。加齢によって腸の働きが弱っているだけの可能性もあるが、念のため受診したほうがよい。



出典：ベネッセの介護相談室WEBサイト  
「50歳からの病気・症状事典」  
<https://kaigo-sodanshitsu.jp/usefulinfo/overfifty/>

## TOPICS

### 「クッキング」デイサービス

「今日の晩ごはん」のレシピ紹介をご紹介しているNANAIRO COOKING STUDIO (以下なないろ)です。

桜も葉が茂り、すでに初夏の訪れを感じます。なないろでも、初夏の食材を使ったレシピで季節の変化を楽しんでいます。「初がつお」もそのひとつ。かつおやマグロ、太刀魚



などの魚をできるだけ新鮮なま丸ごと一匹仕入れ、皆様にご自分でさばいて頂きます。また、大きな魚の場合は「シェフの解体ショー」を開催！マグロやかつおを鮮やかな手さばきでシェフがどんどん解体し、柵の状態になったらいよいよ皆様の出番です。お刺身の担当や、焼いたり煮たりする担当へと解体された魚が渡っていきます。皆様、新鮮なお刺身が大好きで、一番人気は「旬の魚の海鮮丼」です。生の魚を食べる機会が減っている方も多く、なないろではご自分でさばいた旬の新鮮な魚介を毎回、存分に料理し味わって頂いています。

NANAIRO  
なないろクッキングスタジオ  
COOKING  
STUDIO



★NANAIRO COOKING STUDIO自由が丘★

〒152-0023 東京都目黒区八雲2-9-4  
TEL:03-5731-8620 FAX:03-5731-8621

★NANAIRO COOKING STUDIO成城★

〒157-0071 東京都世田谷区千歳台3-6-1  
TEL:03-5490-7166 FAX:03-5490-7167

<http://www.unimat-rc.co.jp/nanairo/>