

# からだ喜ぶ！

## おいしい話

### 03

暑さで食欲が減退する夏は、食事量が減ってしまい栄養素が不足してしまいがちです。しかも、特にビタミンB群やCなどの水溶性のビタミンやミネラルは汗や尿で体外へ出ていってしまいやすいため食事内容に気を付けましょう。今回は、ビタミンBの重要性を中田先生に教えていただきました。ビタミンBをたっぷりとれるレシピもご参考に！

Vol.3

## 週に1回は魚を食べよう！

日本では昔から魚を多く食べてきましたが、近年は食の欧米化も影響して、魚の消費量が減ってきています。皆さんは、魚を食べていますか？

今回注目したいのは、ビタミンB群です。ビタミンBが不足すると、ホモシステインという物質が体内に蓄積し、脳梗塞や動脈硬化、アルツハイマー型認知症を引き起こす原因になります。このホモシステインを分解してくれるのが、ビタミンBの中でも特にビタミンB6、B12、葉酸だとされています。ビタミンB6が多く含まれる食品は魚類、肉類、木の実(ピスタチオ、くるみなど)、ビタミンB12が多く含まれる食品は魚介類(しじみ、あさり、タラなど)、肉類(とくにレバー部分)、海苔、チーズなどです。野菜、木の実、キノコ類、穀類にはビタミンB12は入っていません。魚というと、オメガ3脂肪酸であるDHAやEPAが有名ですが、ビタミンB群においても見逃せない食品です。ちなみに葉酸は、レバー、海苔、緑黄色野菜などに多く入っています。

さまざまな食品をバランスよくとることが、健康につながります。もう一度、食生活を振り返ってみましょう。



中田 大貴先生

奈良女子大学  
研究院工学系 教授



# 魚が苦手なお子さまにも好評！ グリル野菜と鱈のカレークリームソース



真鱈にはビタミンB12が豊富に含まれています。ビタミンB12が不足すると、貧血や手足のしびれ・痛みなどの末梢神経の不調のほか、記憶障害やうつ、疲労感、衰弱、食欲不振などの症状が出るともいわれています。カレー風味で食欲を刺激して、暑さで弱った胃腸にも優しい低脂肪・高タンパク質の鱈でおいしく栄養補給しましょう。

## 材料(2人分)

鱈	2切れ
塩・こしょう	少量
薄力粉	適量
サラダ油	適量

### ○ソースの材料

玉ねぎ	1/2個
トマト	1/2個
コンソメ	小さじ1
カレー粉	小さじ1/2
牛乳	1/2カップ
水	1/2カップ
生クリーム	1/4カップ
トマトケチャップ	大さじ1/2

### ○グリル野菜

パプリカ(赤)	40g
れんこん	2cm
アスパラガス	4本
かぼちゃ	40g

## 作り方

- 準備
- ・玉ねぎ、トマトは粗みじん切り
  - ・アスパラガスは下3cm程度切り落とし、はかまを取る  
熱湯で2分程茹でておく
  - ・レンコンは半月切り、かぼちゃは1cm程度にスライスする
  - ・パプリカは乱切りで1人2切れになるようにカットする
  - ・かぼちゃは電子レンジで火を通しておく(500w2分程度)
1. 魚に塩コショウで味をつけ薄力粉をまぶす。サラダ油を回したフライパンでこんがり焼き色がつくまで焼く(なるべく触らないように)
  2. 魚を取り出し玉ねぎを炒め、しんなりしたらカレー粉を加えさらに炒める
  3. 馴染んだら、粗みじんにしたトマトと水を加え、軽く混ぜたらコンソメを入れて魚に火が通るまで煮込む(5分程度)
  4. 火を弱火にして牛乳・生クリームを加えて、ゆっくり温める
  5. ケチャップを入れて、塩コショウで味を調える
  6. 下処理した野菜は、グリルやトースター・フライパンなどでかるく焦げ目がつくまで焼いておく
  7. サニーレタスと一緒に彩りよく盛り付ける

料理レシピ提供

アキ料理教室主宰 料理家 中山亜樹先生