

第36回 栄養長寿教室を開催いたしました。

開催日：平成28年8月6日（土）

時間：10：00～13：00

会場：岡山学院大学（臨床栄養実習室、生理学実験室、給食経営管理実習室）

地域の倉敷市老人クラブ連合会の方13名にお越しいただきました。

### 1、身体計測と栄養指導 10：00～12：00



体成分分析(2年生担当)

骨密度測定 (2年生担当)



栄養指導(4年生担当)



## 2、食事会 12:00~13:00

### 献立説明



### 試食会の様子

参加者の方と楽しく会話しながら会食しました。



### 敷紙、パンフレット、料理

第36回 栄養長寿教室

もんげえ〜!  
疲労回復パワー

本日の献立	栄養成分
豚しゃぶおろしうどん	エネルギー 605kcal
ゴーヤチャンフルー	たんぱく質 34.0g
おまし汁	脂質 19.2g
牛乳茶	食物繊維 7.1g
	食塩相当量 2.6g

平成28年8月6日(土)  
岡山学院大学 栄養長寿学科



第36回栄養長寿教室 平成28年8月6日(土)

☆もんげえ〜!  
疲労回復パワー☆

〜本日の献立〜

- ☺ 豚しゃぶおろしうどん
- ☺ ゴーヤチャンフルー
- ☺ おまし汁
- ☺ 牛乳茶

岡山学院大学

# もんげえ〜！ 疲労回復パワー



## 本日の献立

- 豚しゃぶおろしうどん
- ゴーヤチャンプルー
- すまし汁
- 牛乳寒



## 栄養成分

エネルギー	605kcal
たんぱく質	34.0g
脂質	19.2g
食物繊維	7.1g
食塩相当量	2.6g

# 食べ物で疲労回復

食べ物は健康の基本。食べ物の選び方・食べ方・料理のしかた次第で、ずいぶんとはたらきが変わってきます。

## 疲労回復効果のある食品

豚肉・鶏肉・たこ・いか・貝類・ゴーヤ・にんにく・オクラ・きのこ類・玄米・果物  
卵・緑黄色野菜・はちみつ・豆類

## 疲労回復効果を助けてくれるクエン酸を多く含む食品

トマト・かんきつ類(レモン・ミカン・グレープフルーツなど)・パイナップル・キウイ・梅・お酢

## 精神疲労や頭の疲労回復のある食品

甘いもの・玉ねぎ

## 食欲増進効果や消化機能を助け体にかかる負担を減らしてくれる食品

大根・キャベツ・長芋・唐辛子・きゅうり・セロリ

## 一時的な疲労回復効果のある食品

コーヒー・お茶

## ～食べ方の工夫～

ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む豚肉だけを食べるのは逆効果になり、かえって疲労物質が増えてしまうケースもあるのでビタミンB<sub>1</sub>の働きを助けてくれるクエン酸を含むものと食べるようにしましょう。

ゴーヤに含まれる疲労回復成分は油と相性が良く、炒め物をする事で成分を吸収しやすくなるためゴーヤチャンプルーは最も適した食べ方だと言えます。



# 豚しゃぶおろしうどん



材料(2人分)	分量(g)	目安量
うどん	360	1玉
豚もも肉	160	
大根	200	1/5本
ミニトマト	60	4個
レタス	20	1枚
しそ	1	2枚
だし汁	100	1/2カップ
濃口しょうゆ	8	大さじ1/2
穀物酢	10	小さじ2
みりん	10	大さじ1/2

## \*作り方\*

- 1.豚もも肉をゆで、冷やします。
- 2.うどんをゆでて水であらい、しめます。
- 3.だし汁、濃口しょうゆ、穀物酢、みりんを合わせて加熱し、冷まします。
- 4.大根をおろし、水気を切ります。
- 5.しそを千切り、ミニトマトを半分、レタスを食べやすい大きさに切ります。
- 6.うどん、豚もも肉、大根おろし、ミニトマト、レタス、しそを盛り付けだしをかけます。

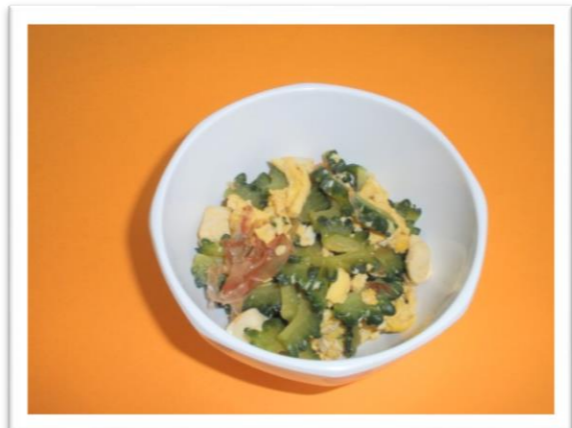
栄養価(1人分)	
エネルギー	380Kcal
たんぱく質	23.2g
脂質	9g
食物繊維	3.3g
食塩相当量	1.3g

## ワンポイント！！

豚肉には**ビタミンB<sub>1</sub>**が多く含まれ、夏バテ予防に効果があります。だし汁、濃口しょうゆ、穀物酢、みりんの代わりにめんつゆを使用することで、食塩相当量を抑えることができますが、かけすぎには注意しましょう。



# ゴーヤチャンプルー



材料(2人分)	分量(g)	目安量
ゴーヤ	100	1/2本
豆腐	80	1/2丁
卵	50	一個(Mサイズ)
ごま油	6	小さじ2
濃口しょうゆ	8	小さじ2
かつお節	1	ひとつまみ

## \*作り方\*

- 1.ゴーヤを薄切りにし、茹で水にさらしておきます(30分間位)。
- 2.ごま油を熱したフライパンにゴーヤ、豆腐を入れ炒めます。
- 3.焼き色がついてきたら、卵を加え、濃口しょうゆで味を調えます。
- 4.最後にかつお節をのせる(混ぜる)と完成です。

栄養価(1人分)	
エネルギー	110kcal
たんぱく質	7.2g
脂質	7.4g
食物繊維	2.8g
食塩相当量	0.5g

## ワンポイント！！

ゴーヤに含まれる**モモルデジン**は胃腸の粘膜を保護、食欲を増進する効果があります。また疲労回復に役立つ**ビタミンC**なども含まれているため、「夏バテに良い」と言われています。



# すまし汁



材料(2人分)	分量(g)	目安量
玉ねぎ	20	1/8カット
人参	20	輪切り1個
しめじ	20	5本
だし汁	260	1カップと1/4
濃口しょうゆ	4	小さじ1弱
塩	0.6	少々
麩	2	1個
ねぎ	6	少々

## \*作り方\*

1. 麩を水かぬるま湯で戻します。
2. 人参を細切り、玉ねぎをくし型に切ります。
3. しめじの石突きを切り落とし、ほくしておきます。
4. 鍋にだし汁を入れ人参、玉ねぎ、しめじを入れ、柔らかくなるまで加熱します。
5. 濃口しょうゆ、塩で味を整え、麩、ねぎを加え、火から下ろします。

栄養価(1人分)	
エネルギー	18kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	0.1g
食物繊維	0.9g
食塩相当量	0.7g

## ワンポイント！！

しめじに含まれる**ビタミンB<sub>2</sub>**や  
人参に含まれる**ビタミンA**は  
疲労回復効果があります。

# 牛乳寒



材料(2人分)	分量(g)	目安量
牛乳	140	約2/3カップ
砂糖	12	小さじ4
寒天	1	小さじ1
いちごジャム	20	約大さじ1
レモン汁	6	約小さじ1

## \*作り方\*

1. 牛乳を計量し、牛乳の入った鍋に寒天を入れ火にかけてよく混ぜます。
2. 沸騰したら火を弱め1~2分混ぜ火を止め、砂糖を加え良く溶かします。
3. 型に移して、冷蔵庫で冷やします。
4. 冷やしている間にソースを作ります。ジャムとレモン汁を混ぜジャムを伸ばします。
5. 牛乳寒が固まるまでソースも冷やし、固まったら型から取り出しソースをかけ完成です。

## ワンポイント！！

**レモン汁**には、クエン酸が多く含まれています。クエン酸は激しい運動や労働で疲れた体を癒す働きをします。それは、クエン酸が激しい運動や労働で消耗したグリコーゲンを早く回復させるからです。糖分と一緒に取るとさらに効果的です。

栄養価(1人分)	
エネルギー	97kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	2.7g
食物繊維	0.1g
食塩相当量	0.1g

