

いつまでも美しく輝き続けるあなたのための情報マガジン

ki·ra·ra 季らら

ヘルシーバンク通信

Vol.35



2018年9月 発行
発行者:渡辺 浩
編集・発行:株式会社アドバン

保存版



代表 渡辺 浩

「つぎの楽園」

瀬戸内海を中心とする国立公園内に浮かぶ大久野島は、半径4km程の小さな島ですが、約700羽もの野生うさぎが生息しており、別名「うさぎ島」と呼ばれるほどの「うさぎの楽園」として、国内からはもちろん、外国人客も多数訪れる人気の観光スポットです。

今でこそ観光客で賑わうこの島ですが、第一次世界大戦が終わる1945年までは、極秘に毒ガス兵器を製造する工場があり、地図から消されていたという過去を持つ島でもあります。

ではなぜ、この島に「うさぎ」がたくさんいるのか。毒ガスの実験用に持ち込まれたという説や、近くの小学校がうさぎを放したという説、イギリス人のカップルが島に持ち込んだという噂まであるのですが、はっきりとした理由は分かっていません。

大久野島のうさぎは、一年中いつでもうさぎに会うことができますが、なかでもオースムの季節は春と秋でたくさん「うさぎ」に会うことができます。

島内では、サイクリングやテニス、釣り、夏には海水浴場も楽しめ、宿泊施設もありますので、うさぎに癒されながら、ゆっくり大久野島を満喫するのはいかがでしょうか。

しあわせの食卓 2018 AUTUMN 今月のヘルシーレシピ



最強“豚キムチ”

材料(2人分)

- ・豚生姜焼き用 ……………100g
- ・にら ……………1/2束
- ・白菜キムチ ……………80g
- ・塩蔵わかめ ……………30g
- ・しめじ ……………1/2パック
- ・赤パプリカ ……………1/2こ
- ・生姜 ……………少々
- ・塩・こしょう ……………少々
- ・ごま油 ……………大さじ1

作り方

- 1 豚肉は1cm幅に切る。にらは3cmの長さに切る。キムチは一口大に切る。しめじは石づきを取りほぐす。赤パプリカは乱切りにする。生姜はみじん切りにする。わかめは塩抜きをして2cm位にザク切りしておく。
- 2 ごま油で生姜を炒め豚肉、しめじ、パプリカを炒める。わかめ、キムチを加え、炒める。味を見て足りなければ、塩、こしょうで味を調える。にらを混ぜたら出来上がり!

【栄養価(1人分)】	
エネルギー	174kcal
たんぱく質	13.2g
脂質	9.9g
塩分相当量	1.2g

今日の料理

- ◎今日は脂肪燃焼の効果があるといわれている食材を集めて豚キムチを作ってみました。
- ◎豚肉の赤身は、羊肉、牛肉の赤身などと同様にエネルギー代謝に欠かせない栄養素のLカルニチンを多く含みます。エネルギー代謝を活性化して体脂肪の燃焼を促進するカプサイシンは唐辛子に含まれるので、キムチ、タバスコ、豆板醤、コチジャンなどがお勧めです。
- ◎生姜に含まれる辛み成分のジンゲロンは、体脂肪の燃焼を促進するといわれています。
- ◎海草に含まれるヨウ素は代謝促進の作用があり、体脂肪を燃焼しやすくすることが期待されます。
- ◎体脂肪を減らすには、適量の食事、運動が基本ですが、脂肪を燃焼させることが期待される食材を利用することも大切です。
- ◎今日の料理にはお好みで、もやしや玉ねぎを入れてもよいでしょう。

レシピ作成者 プロフィール

管理栄養士、フードコーディネーター、野菜ソムリエ **田中節子**

広島県栄養士会地域栄養部会/広島市すこやか食生活推進リーダー
公民館など地域で乳幼児から高齢者まで、体に優しい食べ方を講義、実習を開催。テレビ、ラジオに16年間の経験あり。



株式会社アドバン ヘルシーバンク事業部
〒730-0012 広島市中区上八丁堀7-7

フリーダイヤル **0120-534-569** 9:00~21:00

F A X **0120-634-569** 24時間受付(年中無休)

インターネット <http://www.healthybank.com> (本店PC&モバイル)



本店モバイル 楽天市場店モバイル

