

第23回 CDサークル

「体調がすぐれない時の安心レシピ」



1. ささみとかぶの雑炊

かぶの優しい味とささみの旨味がたっぷりご飯に染みこんだ雑炊です。かぶの代わりにかぼちゃを入れても美味しいです。

【材料】（ 2人分 ）

冷やご飯	200g
鶏ささみ	100g
かぶ	100g
かぶの葉	少々(4g)
昆布の出し汁	600ml
塩	小さじ 1/2 (3g)
うす口しょう油	小さじ 1/2 (2ml)



【作り方】

- ① 冷やご飯はザルに入れて流水にあててバラバラにほぐし、水けをよくきる。
- ② ささみはすじを取り除き、1cm角切りにする。酒をふり臭みをとっておく。
- ③ かぶの葉は実から切り離し、やわらかそうな葉をより分ける。汚れをよく洗い流し、小口切りにする。
- ④ かぶは皮をむき、1cm角に切る。
- ⑤ 鍋に出し汁を入れ沸騰させ、ささみを入れる。色が変わったところでアクをすくい、酒を小さじ1杯入れる。
- ⑥ ⑤にかぶを加え、やわらかくなった頃にご飯を入れ中火で約5分煮る。
- ⑦ 次に、塩、うす口しょう油で味を整え、火を止めてかぶの葉を加えひと煮立ちさせる。

【一人分栄養量】 エネルギー 207kcal たんぱく質 14.4g 脂質 0.8g 食物繊維 1.3g

●水分と電解質のとり方

- * 下痢が続くと、体から水分やカリウム、ナトリウムなどの電解質が失われます。トイレに行くのが嫌で水分を取らないと脱水症を起こして尿量が減ってきます。腎臓は身体のお老廃物を尿へ排出していますが、長期間下痢が続くと、腎臓に負担がかかり、腎結石や尿路結石ができやすくなりますので十分に水分を摂取しましょう。
- * 水分をとる時は塩分、糖分、カリウムなどもいっしょに補給することが大切です。水やお茶だけでなく、スポーツドリンク、みそ汁、野菜スープ、野菜ジュース、りんごジュース、昆布茶などもバランスよくとるようにします。のどが渇くと感じたら、少しずつこまめに飲むようにしましょう。



2. 豆腐のみぞれあんかけ

おろした大根は加熱すると甘みが出て、優しい味のみぞれあんが出来上がります。

【材料】（ 2 人分 ）

絹ごし豆腐	100g
大根	60g
生姜	2g
みりん	10g
うす口しょうゆ	10g
だし汁	
（かつお・昆布の一番だし）	40g



【作り方】

- ① 大根はすりおろし、ざるにとって軽く水けをきる。生姜もすりおろす。
- ② 鍋にだし汁、みりん、うす口しょうゆを入れ、中火で沸騰させる
- ③ ②の中に①のおろし大根を加え少し煮て、みぞれあんを作る。
- ④ 別鍋に湯を入れ沸騰させ、そこに豆腐入れ温める。
- ⑤ 器に④の熱い豆腐を盛り③のみぞれあんをかける。
- ⑥ 最後におろし生姜をトッピングする。

【一人分栄養量】 エネルギー 53kcal たんぱく質 3.8g 脂質 1.6g 食物繊維 0.9g



●経口補水液

- * 経口補水液は、水分と電解質を速やかに補給できるようにナトリウムとブドウ糖の濃度の比率が一定の範囲に定められた飲料です。
- * ナトリウムは小腸からの水分の吸収力を高め、体に水分を保持する働きがあります。ブドウ糖は水分の吸収を速めるため、ナトリウムとブドウ糖を同時に摂ることで水分の吸収がアップします。
- * 下痢・嘔吐・発熱、過度の発汗などによる脱水状態の時に使用します。

<脱水の症状>

のどが乾く、唇が乾燥する、目がくぼむ、疲労感が強くなる、気力がなくなる
体力が消耗する、尿量が減少し尿の色が濃くなる、体重減少など



500ml 当たりの栄養組成比較表

	エネルギー (kcal)	Na (mg)	K (mg)	炭水化物 (g)
具なし味噌汁 (150ml)	26	546	44	3.9
OS-1	50	575	390	12.5(ブドウ糖 9.0)
アクアサポート	45	575	390	11.5 (ブドウ糖 10.0)
ポカリスエット	130	245	100	33.5
りんごジュース	215～230	10～40	120～550	57～59
お茶	0～10	5～15	35～160	0～1

3. 芋たき

愛媛名物の芋たきです。秋の夜にお月見を兼ねて、河原などで「芋」を「炊き」、それを肴に大勢で宴会するのが愛媛の伝統です。鶏がらベースのだし汁で具材を甘く煮るのが特徴で、煮べというよりも汁多めの鍋を食べる感覚の料理です。お鍋のしめに餅やうどん、白玉団子を入れます。

【材料】（ 2 人分 ）

里芋	80g
人参	20g
焼き豆腐	60g
ねぎ	20g
鶏もも肉皮なし	80g
しいたけ	20g
ごぼう	20g
餅 1 個 50 g × 2 個	100g
※鶏がらスープ	320ml

（鶏がらがらない時は市販の鶏がらスープの素を使用し、しょうゆを加減して下さい。）

A	みりん	8ml
	うす口しょうゆ	10ml
	濃口しょうゆ	6ml

【作り方】

- ① 里芋は皮をむき、大きめ一口大に切る。鍋に水を入れ、切った里芋と塩少々を入れ茹で、ぬめりを取る。
- ② 人参はいちょう切り、焼き豆腐は食べやすい大きさに、ねぎは斜め切りにする。
- ③ 鶏肉は大きめ一口大に切る。
- ④ しいたけは薄切り、ごぼうは斜め切りにする。
※不溶性食物繊維の多いしいたけやごぼうは、香りや旨味を引き出すために入れていきます。繊維を細かくする、繊維に逆らって切る、などで少しは食べることができますが、狭窄がある方は控えましょう。
- ⑤ 鍋に鶏がらスープ、Aの調味料、鶏肉、①の里芋、人参、ごぼうを入れ煮る。
- ⑥ しばらく煮た後に、ねぎ、しいたけを入れさらに煮る。
- ⑦ 最後に焼き豆腐と電子レンジで温めた餅を入れたら完成。

【一人分栄養量】 エネルギー 247kcal たんぱく質 14.4g 脂質 3.9g 食物繊維 2.9g

●おいしい鶏がらだしの取り方

【材料】

鶏がら 1 羽、昆布 5 cm、玉葱 1/2 個、野菜くず、
ねぎの青い部分 1 本、水 7 カップ

【作り方】

1. 鶏がらは水でさっと洗い、血合いなどを洗い流す。
2. 材料をすべて鍋に入れ、強火にかける。煮立ったらアクを取り、弱火で 30~1 時間煮る。
3. キッチンペーパーを敷いてザルでこしたら出来上がり。



里芋はぬめりをとると汁が濁らず、きれいな芋たきが出来上がります。



4. 鮭入り粕汁

酒粕にはこうじや酵母の菌体、炭水化物やたんぱく質、アミノ酸、ビタミンなどの栄養素が豊富に含まれています。腸の働きを整える効果があります。

【材料】（ 2 人分 ）

鮭切り身	40g
かぼちゃ	80g
大根	40g
人参	20g
小葱	4g
酒粕	10g
味噌	26g
イリコだし汁	500ml



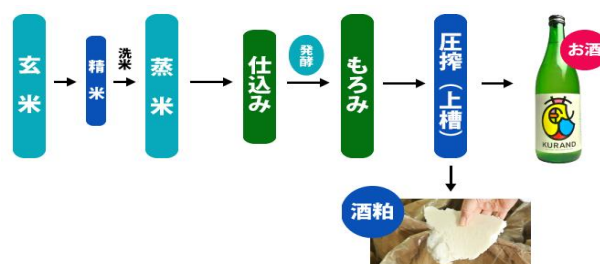
【作り方】

- ① 鮭は軽く塩をして 10 分くらい置いて水洗いし、沸騰した湯をかけて臭みをとる。
- ② かぼちゃは皮をむいて 1.5cm 厚さのいちょう切りにする。(早くやわらかくなるので少し厚めに切る)
- ③ 人参と大根は 0.5cm のいちょう切りにする。
- ④ 小葱は小口切りにする。
- ⑤ ボウルに酒粕と味噌を入れて、大さじ 2 杯程度のだし汁を加え混ぜ合わせておく。
- ⑥ 鍋に分量のイリコだし汁、かぼちゃ、大根、人参を入れ火にかける。
- ⑦ 野菜が少しやわらかくなった頃に鮭を加える。
- ⑧ 鮭の色が変わって火が通ったら、⑤の酒粕と味噌をこし器を使って溶き入れる。
- ⑨ 最後にひと煮立ちさせ火を止め、小葱を入れる。

【一人分栄養量】 エネルギー 109kcal たんぱく質 7.5g 脂質 1.7g 食物繊維 3.1g

●豆知識

酒粕は清酒を製造する工程で、米を原料とし、こうじによる糖化・酵母によるアルコール発酵を経て得られたもろみを圧搾することで、清酒と分離した後に出てくる「しぼりかす」です。粕汁はスーパーなどによく売っている板粕でも作れますが、おいしい日本酒をつくっている蔵元の酒粕は香りがよくておすすめです。酒粕は冷凍保存もできるので、良い酒粕を見つけたら購入しておくといいでしょう。



クラウドホームページより抜粋

5. トマトと卵の中華風スープ

ほんのり酸味の効いた、さっぱり味のスープです。この度は、トマトの湯むきやカットする手間が省けるように「デルモンテ完熟カットトマト」を使用しました。この商品のトマトはイタリア産の完熟トマトで旨味が濃いのが特徴です。

【材料】（ 2人分 ）

完熟カットトマト缶	30g
卵	1 個
小葱	2g
鶏ガラスープの素	小さじ 2
水	400ml
うす口しょう油	小さじ 1 (5ml)
酒	少々
かたくり粉	小さじ 2
水	30ml



【作り方】

- ① 卵を割りほぐす。
- ② 小葱は小口切りにする。
- ③ かたくり粉を水 30ml で溶いて水溶きかたくり粉を作っておく。
- ④ 鍋に水 400ml と鶏ガラスープの素を入れて沸騰させ、うす口しょう油、酒を加え味を調える。
- ⑤ 次にトマトを入れてさっと煮て、④の水溶きかたくり粉を小さじ 2～3 杯入れ、うすくとりみをつける。
- ⑥ 最後に溶き卵を回し入れ、卵がふわっと浮いてきたら火を止める。
※卵を入れたらかき混ぜ過ぎないようにしましょう。



【一人分栄養量】 エネルギー 60kcal たんぱく質 3.6g 脂質 2.7g 食物繊維 0.2g

6. ジンジャーホットレモン

はちみつレモンに生姜を加えたホットドリンクです。すりおろし生姜がたっぷり入っているので体の芯から温まります。

【材料】（ 1人分 ）

おろし生姜	小さじ 1/2g (3g)
レモン汁	大さじ 1 (10g)
はちみつ	大さじ 1 (30g)
熱湯	150ml

【作り方】

- ① 生姜は皮をむき、すりおろす。レモンをしぼり果汁をとる。
- ② 熱湯におろし生姜、レモン汁、はちみつを入れてよく溶かす。



【一人分栄養量】 エネルギー 89kcal たんぱく質 0.1g 脂質 0g 食物繊維 0.1g

7. カルピスくず湯

カルピスは乳酸菌が豊富で、お腹にやさしい飲み物です。カルピス1に対して湯は4～5ぐらいの割合が丁度よい甘さです。

かたくり粉は必ず沸騰させた湯を入れないとだまになるので要注意です。

【材料】（ 1人分 ）

カルピス	50ml
水	200ml
かたくり粉	大さじ1 (8g)
砂糖	大さじ1 (10g)

【作り方】

- ① 鍋に砂糖と水を入れ混ぜ、砂糖を溶かしておく。
- ② カルピス原液とかたくり粉を混ぜ合わせておく。
- ③ ①の鍋を火にかけ沸騰させ、②をかき混ぜながら入れとろみをつけて出来上がり。



【一人分栄養量】 エネルギー 182kcal たんぱく質 1.5g 脂質 0.1g 食物繊維 0g



●豆知識

カルピスはどうやって出来ているの？

カルピスの原料は牛乳です。牛乳から脂肪分を取り除き、世界でも珍しい2度の発酵を行なうことでカルピスが作られています。まず1次発酵で国産の生乳の脂肪を取り除き、そこにカルピス菌を加えます。カルピス菌を加えることで乳酸菌が活発に働き、酸味のあるカルピスが出来上がります。さらに砂糖を加えて2次発酵を行なうことで独特の香りが加わります。

●体調を崩した時のために備えておきたい食品

食欲がない時は食べられるものを選びます。比較的食べやすいものは、消化がよく口当たりの良いものが適しています。糖質は消化吸収が良く腸管の刺激になりにくく、お米はエネルギー源として安全な食品です。体調を崩した時は粥からのエネルギー摂取が望ましいです。具合が悪く作る気がしない時があるかと思います。レトルトの粥、ウイダーインゼリー、果物缶詰などを常備しておくといよいでしょう。

