

かつお節の栄養

皆さんこんにちは！例年以上に暑いと感じる日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。今号は第1号の工場見学ツアーで学んだかつお節の栄養素をスクール部の上西さんに教えてもらいました。ぜひ、皆さんもいっしょに学びましょう。そして、後半では、今の季節にぴったりなかつお節を使ったレシピをご紹介します。

健康・美容に欠かせない
たんぱく質

教えてくれたのはこの方！
スクール部 上西さん



たんぱく質の摂取量は減少傾向にあり、もう少し意識して摂取できるとよい栄養素です。
(5年毎に改定される「日本人の食事摂取基準(厚生労働省発表)」の最新版では、50歳以上でたんぱく質の目標量が引き上げられています。)

フレッシュパック1袋(4.5g)には…

エネルギー	16 kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	0.1g

必須アミノ酸は9種類すべて含まれています！

冷奴やおひたし1人前に1袋は、かなりたっぷりですが、良質なたんぱく質をお手軽に摂ることができます。魚類は肉類より脂質が少ないので、脂質の摂りすぎを気にせずにたんぱく質を摂ることができるのも嬉しいですね。

フレッシュパック1袋と同等のたんぱく質が含まれるもの

ごはん1杯(150g)



エネルギー	252kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	0.5g

たまご1/2個(25g)



エネルギー	41kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	2.9g

牛乳1/2杯(100cc)



エネルギー	70kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	4.0g

出典：「日本食品基準成分表2015年版(七訂)」

夏バテを防ぐ食事のポイント

バランスの取れた食事をしよう！

暑いときは、素麺やうどんなど、麺料理を食べる機会が増えます。麺だけだとたんぱく質が不足してしまいます。

ビタミンB群やビタミンCを摂ろう！

エネルギーの代謝を促すビタミンB群は、疲労回復にも役立ちます。また、身体の抵抗力を高め、鉄の吸収を促すビタミンCも大切な栄養素です。

冷たいものとりすぎに注意しよう！

冷たいものばかりとってしまうと胃腸に負担がかかり、活動が弱まることで食欲をなくす原因になります。

水分補給も忘れずに！

今年は、新型コロナウイルスの感染拡大防止のためにマスクをする機会が増えています。のどの渇きを感じにくく、マスクを外す手間から水分補給が遅れがちになります。こまめに水分補給しましょう。

おだし通信

だしのある生活

にんべんだしアンバサダー



第2号

2020年8月24日(ふしのひ)
発行：にんべんだしアンバサダー
取材ライター部&
クリエイティブデザイン部

アンバサダー考案レシピ

にんべんだしアンバサダーが考案したレシピをWEBにて公開中！下のQRコードからご覧いただけます。



Instagram
公式アカウント



公式サイトページ

【アンバサダー料理研究部考案】

かつお節 レシピ

／ 私たちが考案しました ／



料理研究部
森田さん



料理研究部
しのとうさん

かつお節 たつぷり
トマト そらめん
★調理時間
10分未満



〈材料〉2人分

- そうめん …………… 2束
- トマト …………… 1個
- にんべんフレッシュパック …… 1袋(4.5g)
- にんべんつゆの素ゴールド …… 大さじ 1
- ポン酢 …………… 大さじ 1
- すりごま …………… 小さじ 1
- 生姜すりおろし(チューブでも) …… 1片分
- 大葉、万能ネギ、すりごま …… お好みで

〈作り方〉

- ① 素麺を茹で、流水で洗い水を切っておく。
- ② にんべんつゆの素ゴールド、ポン酢、すりおろした生姜をボールなどに入れて混ぜ合わせ、ざく切りにしたトマトを加えて和える。
- ③ ①を皿に盛り、②をかけ、お好みで大葉やネギ、すりごまを乗る。
最後ににんべんフレッシュパックをふりかけて完成。

Point 調理工程を減らすために
ポン酢を使用。



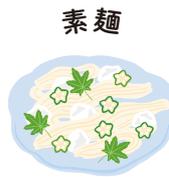
トマト

かつお節に不足しているビタミンAとC、クエン酸をトマトが補い、さらにビタミンBを強化して、夏の日焼けや疲れ対策に。



生姜

生姜のジンゲロールが、冷房や冷たいもので冷えた身体を温めます。



素麺

素麺がかつお節の炭水化物やセレンなどを強化し、夏バテぎみの身体の「免疫力のアップ」が期待できます。



かつお節とトマトのうま味成分の相乗効果で、少ない調味料でも美味しいです。予め②を冷蔵庫で冷やしておく、より美味しくいただけます。

〈材料〉2人分

- にんにく …………… 1かけ(チューブでも可)
- マヨネーズ …………… 大さじ 2
- 好みの野菜
※きゅうり、プチトマト、人参、スナップエンドウ、ヤングコーンを用意しました。
- 味噌 …………… 大さじ 1
- オリーブオイル …………… 大さじ 3
- ジャガイモ、ブロッコリー、セロリなどでも。
- にんべんフレッシュパック …… 1袋(4.5g)

〈作り方〉

- ① にんにくはすりおろし、ボールに調味料をすべて入れよく混ぜる。
- ② きゅうり、トマトは生のまま。人参、スナップエンドウ、ヤングコーンは2分程度塩茹でし、皿に盛り付けて出来上がり。



かつお節の味とうま味を楽しめるソース。蒸し鶏や魚介類にも合います。お酢とオリーブオイルを足してドレッシングにも♪



かつお節のうま味 たつぷり
和風バーニャカウダ ★調理時間 5分

2020年 にんべん秋の 新商品情報

2020年9月から発売開始する
にんべん秋の新商品
ラインナップをご紹介します!



本枯鰹節
フレッシュパック
ソフトプレミアム
(1.5g)



四穀
ドレッシングタイプ
ごま風味



ピフィズ菌入り
おかかふりかけ



だしとスパイスの
魔法シリーズ
白身魚のレモンソテー



だしで食べる
おでんつゆ



だし鍋つゆ
寄せ鍋醤油味



だしが世界を
旨くする
うまみ塩 鍋スープ