

Healthy Vegetables Life



ダイコン

栄養素 ビタミンC・シアスタース・カロテン・食物繊維など

効能 ガン予防・高血圧予防・消化促進・骨もたれ防止など

今日は
なにを
作ろう



ダイコンのミソバターソテー

- ① ダイコンを2cm幅の輪切りにし、皮をむきます。
- ② 前に削りけを40ccと先ほど切ったダイコンを入れ、ラップをし、レンジで約2分加熱します。加熱が終わったら、ラップをつけたまま3分ほど放置します。
- ③ フライパンを中火にかけ、バターを溶かし、②のダイコンを入れて中火で焼きます。裏返して両面を焼いて、焼き色を確立します。器に入れて★をかける。焼き具合に合わせて塩を振りかけ、仕上げます。

材料(2人分)	ダイコン	輪切りの約10分
バター	大さじ1	
だし汁	40cc	
★みそ	大さじ2	
★砂糖	大さじ1/3	

1
2021 令和3年
平成33 令和4年



ポイント3 たべあわせ

- ダイコンは葉と根に分かれています。根の大きな特徴は、消化を助けるアミラーゼなどの酵素が含まれていることです。これらはすりおろすことで増加し、胃腸の負担を軽減させるので、食べ過ぎや二日酔いの解消に効果的です。
- すりおろすときに出る水分は、水溶性のカリウムが溶け出ているので、積極的に一緒に食べましょう。利尿効果が期待でき、腎臓が減少してしまうので、食べ過ぎに注意しましょう。

ニンジンは糖質予防・貧血予防
ガン予防

ニンジンはのどの痛みを緩和
美肌づくり・健康効果

カブチャは胃ガン予防・大腸ガン予防
強肝作用

消化促進

しょうが オクラ マリトモ キャベツ

※食材の産地は必ずしもこのように表示されているものではありません。産地は必ずしもこのように表示されているものではありません。

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
一般労働日 3日 4日 7日 16日 19日 20日 21日 平成 祝日 4日 12日 18日 26日 三きんばう 10日 22日	2020 12 ※ 12月12日は大雪の日 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	2 ※ 2月2日は立春 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	30 ※ 3月1日は春分の日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	31 ※ 3月31日は春分の日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 ※ 4月1日は春分の日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	2 ※ 4月2日は春分の日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
3 かのと 1 二日酔い 12月20日 食事は新年度に合わせた	4 みずのえ 12 二日酔い 12月21日 食事は新年度に合わせた	5 小 12 二日酔い 12月22日 食事は新年度に合わせた	6 きのと 12 二日酔い 12月23日 食事は新年度に合わせた	7 七 12 二日酔い 12月24日 食事は新年度に合わせた	8 ひのと 12 二日酔い 12月25日 食事は新年度に合わせた	9 ひのと 12 二日酔い 12月26日 食事は新年度に合わせた
10 三きんばう 10月12日 12月27日 食事は新年度に合わせた	11 みずのえ 11 二日酔い 12月28日 食事は新年度に合わせた	12 かのと 12 二日酔い 12月29日 食事は新年度に合わせた	13 かのと 12 二日酔い 12月30日 食事は新年度に合わせた	14 みずのえ 12 二日酔い 12月31日 食事は新年度に合わせた	15 みずのえ 12 二日酔い 12月31日 食事は新年度に合わせた	16 きのと 12 二日酔い 12月31日 食事は新年度に合わせた
17 三きんばう 10月12日 12月27日 食事は新年度に合わせた	18 みずのえ 11 二日酔い 12月28日 食事は新年度に合わせた	19 かのと 12 二日酔い 12月29日 食事は新年度に合わせた	20 かのと 12 二日酔い 12月30日 食事は新年度に合わせた	21 みずのえ 12 二日酔い 12月31日 食事は新年度に合わせた	22 みずのえ 12 二日酔い 12月31日 食事は新年度に合わせた	23 きのと 12 二日酔い 12月31日 食事は新年度に合わせた
24 九段大 12月12日 食事は新年度に合わせた	25 みずのえ 12 二日酔い 12月25日 食事は新年度に合わせた	26 かのと 12 二日酔い 12月26日 食事は新年度に合わせた	27 かのと 12 二日酔い 12月27日 食事は新年度に合わせた	28 みずのえ 12 二日酔い 12月28日 食事は新年度に合わせた	29 みずのえ 12 二日酔い 12月29日 食事は新年度に合わせた	30 きのと 12 二日酔い 12月30日 食事は新年度に合わせた

コマツナ

栄養価 カロテン・カルシウム・鉄分など

効 能 風邪予防・貧血予防・ガン予防・高血圧予防など

今日は
なにを
作ろう

コマツナと油あげの煮びたし

- ① コマツナは3cm幅、油あげは熱湯をかけて油抜きをしてから横半分に切り、7mm幅に切りましょう。
- ② 鍋に水を加えて煮、油あげとコマツナの葉を入れて2分程煮ます。
- ③ ②にコマツナの葉を入れて、しんなりしたら火を止めて、冷めきるまでそのまま置いて味を染み込ませて出来上がり。

2
2021 令和3年
平成33 令和3年

材料(2人分)	コマツナ	1束
油あげ	1/2枚	
だし汁	200cc	
★塩こしょう	少々	
★みりん	少々	
★酒	少々	



ポイント6 たべあわせ

- ビタミン、ミネラルが豊富な緑黄色野菜で、カルシウムの含有量はホウレンソウの約3倍とわれています。カルシウムは歯や骨の健康維持に役立ちます。
- 鉄分も多く含む、貧血の予防や骨粗しょう症の予防にも効果があり、カロテンやビタミンCも豊富なので、老化防止や免疫力の向上にも有効です。妊婦さんや成長期の子どもには積極的に取り入れたい野菜です。



日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
一般労働日 3日 13日 18日 22日 27日 平成 3日 11日 14日 25日 三ヶ年 8月 20日	1 かひえ たつ 光恵 日12月20日 血圧計で常に自己管理	2 藤分 宜洋 九美友引 日21 心にストレス、体に負担	3 立香 初子 一白友引 日22 宝来、はい「伊」を愛する宝来	4 みずのと ひつじ 二美友引 日23 一日3回定時に食事をする	5 かひえ さる 二美友引 日24 寝た後は早寝が一番	6 かひえ とろ 西森友引 日25 眠れて起きた「伊」管理
7 かひえ いゆ 五美友引 日26 気が散る健康の危機	8 三 り ん ぼう 八日友引 日27 食事時の新聞読みを再開	9 つちのえ 七 七美友引 日28 帰宅したら今までの習慣	10 つちのえ 三 八日友引 日29 運動不足で便秘の原因	11 藤分(25日) 九美友引 日30 笑いながら身を動かさせる	12 田 元 日 九美友引 日31 大塚の予定に1月1日	13 みずのと たつ 二美友引 日2 ウツキは風邪予防の会
14 みずのと み 三美友引 日3 温ったお茶で健康の危機	15 かひえ うさ 西森友引 日4 温は血圧計で健康の危機	16 かひえ ひつじ 五美友引 日5 トイレの便通で中々予防	17 かひえ さる 八日友引 日6 運動十分で食事を減らす	18 雨木 日七 七美友引 日7 スポーツでストレス解消	19 つちのえ いゆ 八日友引 日8 夜寝ては本人も健康が一番	20 三 り ん ぼう 九美友引 日9 運動と食事に気配り健康
21 かひえ いゆ 一白友引 日10 夜寝しては健康への危機	22 かひえ 三 二美友引 日11 運動十分でストレス解消	23 天 賀 藤分 日 三美友引 日12 運動習慣が定着て健康	24 みずのと う 西森友引 日13 スリ運動で健康の危機が大	25 かひえ たつ 五美友引 日14 寝た後はよく寝る	26 かひえ み 九美友引 日15 風邪の予防に1ヶ月1日	27 かひえ うさ 七美友引 日16 冬の風邪はよく温めて
28 かひえ ひつじ 八日友引 日17 運動不足で健康の危機	1	2	3	4	1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	3 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

ブロッコリー

栄養素 カロテンビタミン(C K)スルフォラファンなど

効 能 風邪予防・貧血予防・ガン予防・高血圧予防など

今日は
なにを
作ろう



ブロッコリーのミモザサラダ

- ① 小さい鍋に湯を入れ、鍋が暖かくなるくらいの水を入れます。中火にかけ、沸騰してから10分ほど茹でます。水に落して暫く冷まし、ボールに入れてシャワーで軽く洗い流します。
- ② ブロッコリーは1週間、切り分け、熟成で30分ほど茹で、ざるに上げて水を切り干します。
- ③ ②のボールにブロッコリーを入れ、そこに★を入れて混ぜ合わせ、薪に掛けて加熱し切ります。

3
2021 令和3年
平成33 令和3年

材料(2人分) ブロッコリー 1株(約200g)
油 1個
★ニンニクのすりおろし、小さじ1/2
★マヨネーズ 大さじ2
★塩 適量
★こしょう 適量



ポイント6 たべあわせ

- ブロッコリーは食物繊維、カロテン、ビタミンC、鉄、カルシウムなどを含有していることに加え、ガン予防に有効とされているインテグロシアンが含有されている機能性の高い野菜として注目されています。
- 葉の部分にはつばきよりも多くのビタミンCやβ-カロテンが含有されているので、煮込み料理や温野菜にして茹でて食べるようにします。

ニンニク + アサリ + オリーブ油

- ⇒血行促進・高血圧予防
動脈硬化予防・心筋梗塞予防
- ⇒貧血予防・冷え性予防
健脳効果・認知症防止
- ⇒老化防止・認知症防止
動脈硬化防止

ガン予防

ショウガ トマト エダマメ シイタケ

※1日の摂取量は20gです。加熱・炒め・揚げ・煮・焼・蒸・茹で・生で食べるものと異なります。

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
一 飯万 7日 14日 19日 26日 31日 平 飯 8日 14日 19日 25日 30日 三 人 ばう 4日 7日 19日 31日	1 つちのえ さん 赤口 日1月18日 花魁子機をうまく利用	2 つちのと ー ー 白先 日19 其の機意は助いうちに	3 ひ ね 日 二 飯 日 20 せん意あこすおだ、ほこり	4 三 人 ばう 三 飯 先 日 21 食事は楽しく時間をかけて	5 西 飯 四 飯 先 日 22 小機を侮れば大機となる	6 みずのと うし 五 飯 大 日 23 機予意は風雨ひきの機意
7 三 人 ばう 六 飯 赤口 日24 ビタミン類より食機食品	8 きのと うし 七 飯 先 日 25 足と手を機い・機食食品	9 ひのと 六 飯 白 先 日 26 客機神ばして金けは機食	10 ひのと み 九 飯 先 日 27 薪の機制、子機の手本	11 つちのと 三 飯 一 白 先 日 28 薪機は人を機けさせる	12 つちのと 六 飯 二 飯 先 日 29 薪機も利用のしかで下機取具	13 かのと さん 赤口 日30 3月半は薪機利用の食品
14 かのと ー 四 飯 先 日 31 機機は薪意、一利も機し	15 みずのと い 五 飯 先 日 31 一日30分機に食事をとする	16 みずのと い 六 飯 大 日 31 薪意と薪機けする薪意し	17 機 薪 七 飯 赤口 日31 薪機の下に薪意なし	18 きのと うし 八 飯 先 日 31 ビタミンは薪意に薪意	19 三 人 ばう 九 飯 先 日 31 足を機えるには薪意で	20 きのと 薪 薪 一 白 先 日 31 薪意、薪意、薪意、薪意
21 か 二 飯 先 日 31 を乳はする乳意食品	22 つちのと み 二 飯 大 日 31 薪意は薪意は薪意は薪意	23 日 薪 四 飯 赤口 日31 次薪意は薪意は薪意は薪意	24 かのと 六 飯 五 飯 先 日 31 薪意の薪意は薪意は薪意	25 みずのと さん 六 飯 先 日 31 薪意の薪意は薪意は薪意	26 みずのと ー 七 飯 先 日 31 薪意の薪意は薪意は薪意	27 かのと い 八 飯 先 日 31 薪意の薪意は薪意は薪意
28 かのと い 九 飯 大 日 31 薪意人機いつかは薪意は薪意	29 ひのと 薪 一 白 先 日 31 薪意の薪意は薪意は薪意	30 ひのと うし 二 飯 先 日 31 薪意の薪意は薪意は薪意	31 三 人 ばう 三 飯 先 日 31 ウイリスは薪意は薪意	1	2 薪意の薪意は薪意は薪意は薪意	4 薪意の薪意は薪意は薪意は薪意

シイタケ

栄養素 カリウム・ビタミンD(群)・E・エルゴステロールなど

効能 高血圧予防・心筋梗塞予防・脳梗塞予防など

今日は
なにを
作る？

シイタケの肉詰めのあんかけ

- シイタケはかたく割ったみきんでよく拭き、軸を取って軽く小豆粉をはいておきます。
- ★を混ぜてタネを作ります。餡料品の上にシイタケを並べ、12等分にしたタネをシイタケの上に敷き、肉を敷き、軽くラップをして電子レンジで5分加熱します。
- 餡料のラップを解いて温め、水溶き片栗粉でとろみをつけて、あんを作ります。餡に盛りつけ、あんを回しかけて出来上がり。

材料(2人分)

生シイタケ	12個
鶏肉(スライス)	1/2枚
小豆粉	適量
★鶏ひき肉	200g
★ネギ(みじん切り)	大さじ1
★しょう油	大さじ2
片栗粉	大さじ1
水	小さじ1

4
2021 令和3年
平成33 令和4年



ポイント6 たべあわせ

- 天日干しをすることでビタミンDの含有量が増える特徴があり、骨粗しょう症予防、丈夫な歯の維持、高血圧予防などに役立つカルシウムの吸収を助けます。
- シイタケ特有の成分として、エリタデニンというものがあり、高血圧などの生活習慣病予防に効果があるといわれています。



※1日の摂取量は20g以上、20g以下は1食あたり10gを目安にとることをおすすめします。

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
一般労働日 10時 13時 20時 平成 祝日 7時 12時 20時 三つんばう 4時 14時 20時	3 * * * * * 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	5 * * * * * 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	31	1 つちのと う 丸鳥 日20日 良い習慣をきょうスタート	2 かゆえ たつ 丸鳥 日21日 手洗い、うがいの励行	3 かゆえ み 丸鳥 日22日 丸鳥は新鮮な鶏肉で
4 満期 産後第22日 20日 日23日 目は健康を知る大切な窓	5 みずのえ とろ 丸鳥 日24日 産後第22日 20日 日24日 産後第22日 20日 日24日	6 きゆえ とろ 丸鳥 日25日 産後第22日 20日 日25日	7 きゆえ とろ 丸鳥 日26日 産後第22日 20日 日26日	8 きゆえ とろ 丸鳥 日27日 産後第22日 20日 日27日	9 きゆえ とろ 丸鳥 日28日 産後第22日 20日 日28日	10 つちのと う 丸鳥 日29日 産後第22日 20日 日29日
11 つちのと う 丸鳥 日30日 産後第22日 20日 日30日	12 かゆえ とろ 丸鳥 日31日 産後第22日 20日 日31日	13 かゆえ とろ 丸鳥 日32日 産後第22日 20日 日32日	14 きゆえ とろ 丸鳥 日33日 産後第22日 20日 日33日	15 みずのえ とろ 丸鳥 日34日 産後第22日 20日 日34日	16 きゆえ とろ 丸鳥 日35日 産後第22日 20日 日35日	17 きゆえ とろ 丸鳥 日36日 産後第22日 20日 日36日
18 かゆえ とろ 丸鳥 日37日 産後第22日 20日 日37日	19 かゆえ とろ 丸鳥 日38日 産後第22日 20日 日38日	20 きゆえ とろ 丸鳥 日39日 産後第22日 20日 日39日	21 きゆえ とろ 丸鳥 日40日 産後第22日 20日 日40日	22 かゆえ とろ 丸鳥 日41日 産後第22日 20日 日41日	23 かゆえ とろ 丸鳥 日42日 産後第22日 20日 日42日	24 みずのえ とろ 丸鳥 日43日 産後第22日 20日 日43日
25 みずのえ とろ 丸鳥 日44日 産後第22日 20日 日44日	26 かゆえ とろ 丸鳥 日45日 産後第22日 20日 日45日	27 きゆえ とろ 丸鳥 日46日 産後第22日 20日 日46日	28 きゆえ とろ 丸鳥 日47日 産後第22日 20日 日47日	29 きゆえ とろ 丸鳥 日48日 産後第22日 20日 日48日	30 きゆえ とろ 丸鳥 日49日 産後第22日 20日 日49日	1 きゆえ とろ 丸鳥 日50日 産後第22日 20日 日50日

タマネギ

栄養素 糖質・炭水化物・ビタミン(B群 C等)

効能 高血圧予防・心筋梗塞予防・脳梗塞予防

今日は
なにを
作ろう

タマネギステーキ

- ① タマネギは1cmほどの輪切りにしよう。
- ② フライパンの油をきいて、深めの鍋に入れ、マヨネーズで和えよう。
- ③ 油をひいたフライパンでタマネギを両面焼き、塩コショウで味を調えよう。
- ④ タマネギに②で作ったマヨネーズを乗せて、トースターでチーズが溶けるまで焼いたら出来上がり。

材料(2人分)	タマネギ(大)	1個
	マヨネーズ	1缶
	チーズ	適量
	塩	少々
	コショウ	少々
	とろけるチーズ	適量
	サラダ油	適量

5

2021 令和3年
平成33 令和期



ポイント⑥ たべあわせ

- 特有の匂いと辛さの原因となる硫化アリルは、ビタミンB1の吸収を助け、新陳代謝を活発にすることで、疲労回復効果や血液サラサラ効果、風邪予防にも効果があるとわれています。
- タマネギに含まれる栄養素を無駄なく吸収するには生食が一番ですが、加熱する場合は短時間で調理を心がけましょう。薄く輪切りにすると火が通りやすく、調理時間を短縮できるため、栄養素の損失を抑えることができます。



日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
一般労働日 4日 7日 8日 19日 20日 21日 平成 祝日 6日 15日 23日 31日 三連休 15日 20日	4 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	6 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	28	29	30	1 ハロウィン メーデー 祝日 23日24日 心のビタミン、森林浴
2 かのえ いぬ ハロウィン 祝日1 聖ミカエルの日 10月1日	3 聖ミカエルの日 10月1日 祝日2 上野公園で楽しむ秋祭	4 みどりの日 一日休養 祝日3 よい天気、足ツウの秋祭り	5 ひまわりの日 10月5日 祝日4 子供の感謝、秋祭、秋の賞状	6 かのえ とろ 三連休 祝日5 合った秋祭りや秋祭	7 かのえ う 秋祭 祝日6 毎週食へよう30品目	8 ひのえ たつ 五連休 祝日7 食事療法は秋祭が好評
9 ひのえ あ 八の節 祝日8 ユースは若さを保つ秋祭	10 つひのえ う 七の節 祝日9 お祭り代わりに秋祭	11 つひのえ とろ 八の節 祝日10 スポーツでストレス解消	12 かのえ さる 九の節 祝日11 健康祭を前に秋祭	13 かのえ とろ 一日大安 祝日12 健康祭の秋祭は半休	14 みゆのえ いぬ 二連休 祝日13 ビタミン類より自然食品	15 三連休 10月15日 祝日14 お祭りを楽しむ秋祭
16 かのえ いぬ 秋祭 祝日15 大祭を血圧コントロール	17 かのえ う、五連休 祝日16 お祭りを楽しむ秋祭	18 ひのえ とろ 六の節 祝日17 健康でもお祭りを楽しむ	19 ひのえ さる 七の節 祝日18 よい天気、秋祭、秋の賞状	20 つひのえ たつ 八の節 祝日19 秋祭は秋祭で秋祭	21 かのえ う 九の節 祝日20 健康祭の秋祭は半休	22 かのえ たつ 一日大安 祝日21 食事療法は秋祭が好評
23 二連休 祝日22 お祭りを楽しむ秋祭	24 三連休 祝日23 お祭りを楽しむ秋祭	25 みゆのえ とろ 秋祭 祝日24 健康でもお祭りを楽しむ	26 かのえ いぬ 五連休 祝日25 食事療法は秋祭が好評	27 三連休 10月27日 祝日26 健康祭の秋祭は半休	28 ひのえ いぬ 六の節 祝日27 健康でもお祭りを楽しむ	29 ひのえ う、二連休 祝日28 健康でもお祭りを楽しむ

キュウリ

栄養素 カリウム・ビタミンC・カロテン・食物繊維など

効 能 風邪予防・ガン予防・高血圧予防など

今日は
なにを
作ろう

キュウリの塩昆布和え

- ① キュウリの両端を切り落とす。まな板の上で種等などでまんべんなく削いて、一口大の長切りにします。
- ② 塩・ゴマ油・塩昆布を加えてよく混ぜ合わせて、味をなじませて白ひのつまきをかけて出来上がり。



6

材料(2人分) キュウリ 2本
塩 小さじ1/2
塩昆布 適量
白・ゴマ 適量
ごま油 少々

2021 令和3年
平成33 令和9



ポイント6 たべあわせ

- 世界一栄養のない野菜といわれることのあるキュウリですが、キュウリに含まれるカリウムは利尿作用により、むくみや二日酔いの解消に貢献します。
- ビタミンCはからだに蓄積できないのが特徴ですが、キュウリは切ったそのまゝ、火を通さず手軽に摂取することができます。とても効率的な野菜です。



※風邪の予防にはビタミンC、鉄、亜鉛の摂取が効果的とされています。

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
一般労働日 1日 14日 15日 平成 27日 平成 28日 8日 14日 22日 3月 15日 18日 20日	31	1 ひのえ たつ 赤口 日4月2日 梅雨に備えて養生要	2 かのと み 三股先勝 日22 梅雨前、金髪に風を透す	3 みずのえ うま 日24日 日23 心の不安、暑が肝心	4 みずのえとつひ 五股先勝 日24 暑さの備えはいっしょ	5 か 暑 六股先勝 日25 白い歯で人々を驚かす
6 かのと との 七股先勝 日26 梅雨前には養生要	7 ひのえ いち 八股先勝 日27 金髪予防に正しい養生	8 ひのえ い 九股先勝 日28 手洗きのスヤスヤと金髪	9 つちのえ ねー日29日 日29 歩く事も立派な養生	10 つちのえ うま 日30日 日30 トイレのタカも梅雨前	11 入梅 三股先勝 日31日 日31 金髪予防は清潔第一	12 かのと う 四股先勝 日3 プラス思考でのりきる梅雨
13 みずのえ たつ 五股先勝 日4 梅雨前より大浴あらし	14 か 暑 六股先勝 日5 梅雨の境目に金髪通風	15 かのと うま 七股先勝 日6 健康は金で買えない	16 かのと ひつひ 八股先勝 日7 暑が肝心の梅雨もう一つ	17 ひのえ みる 九股先勝 日8 夏の強い日差しに注意	18 ひのえ との 一〇股先勝 日9 梅雨が過ぎても金髪	19 つちのえ いち 二股先勝 日10 暑も梅雨のせいと我慢
20 つちのえ い 三股先勝 日11 足のウラはフグの注意	21 か 暑 四股先勝 日12 いろいろ食べて金髪管理要	22 かのと う 五股先勝 日13 外観の養生は金髪管理の要	23 三 月 六股先勝 日14 梅雨管理はママにする	24 みずのえ う 七股先勝 日15 かたの養生は要	25 かのと たつ 八股先勝 日16 足は洗って金髪管理	26 かのと み 九股先勝 日17 梅雨こそ最高の養生法
27 ひのえ うま 一〇股先勝 日18 金髪代わりの養生は要	28 ひのえ ひつひ 二股先勝 日19 暑は天候管理要	29 つちのえ みる 三股先勝 日20 白い肌は金髪管理	30 つちのえ との 四股先勝 日21 イライラした日差しに注意	1	5 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	7 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

ジャガイモ

栄養素 デンプン・ビタミン(B1・C)・ナイアシンなど

効能 風邪予防・ガン予防・高血圧予防など

今日は
なにを
作ろう

新ジャガポテトサラダ

- ① ボウルで★を混ぜ合わせます。
- ② ジャガイモはしっかり洗って食べやすいサイズにカットし、(皮が厚い場合はむいてもOK)茹でます。
- ③ ジャガイモが茹で上がる前に、マヨネーズを入れて、②、③と一緒に茹でて、茹でた後切ります。
- ④ 粗熱が取れたら★のボウルに入れて、混ぜ合わせて出来上がり。

8

2021 令和3年
平成33 令和9

材料(2人分) 新ジャガイモ 3個
マヨネーズ 8〜10本
★タママキ(タマゴ入り) 大さじ1
★マヨネーズ 大さじ2
★粉チーズ 大さじ1 (お好み)
★ガーリックパウダー 少々
★ブラックペッパー 少々



ポイント⑥ たべあわせ

- ジャガイモの主成分はデンプンですが、他のイモに比べるとカロリーが低く、ビタミンCがジャゴの約10倍含まれているといわれています。免疫力を高めて、シミの元となるメラニン色素の発生を防ぐため、美肌にも効果的です。
- ビタミン類は皮の近くに含まれているため、皮ごと食べるとう率的に摂取できるといわれています。



ガン予防



※ジャガイモは皮ごと食べるのがおすすめです。皮ごと食べる場合は、皮を洗ってから食べるようにしましょう。

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
1 八 陽 風 陽 25月23日 涼す上平でも適度な暑熱	2 三 り 日 ぶ う 九 陽 大 25日 涼す上平でも適度な暑熱	3 あ ず の 火 と 火 口 八 25日 早朝、午後は強い暑熱	4 あ の 火 と 七 七 七 25日 朝の涼しいから午後は暑熱	5 あ の 火 と 七 七 七 25日 朝の涼しいから午後は暑熱	6 ひ の 火 と 七 七 七 25日 朝の涼しいから午後は暑熱	7 あ の 火 と 七 七 七 25日 朝の涼しいから午後は暑熱
8 つ ち の 火 と 七 七 七 25日 朝の涼しいから午後は暑熱	9 つ ち の 火 と 七 七 七 25日 朝の涼しいから午後は暑熱	10 あ の 火 と 七 七 七 25日 朝の涼しいから午後は暑熱	11 あ の 火 と 七 七 七 25日 朝の涼しいから午後は暑熱	12 あ の 火 と 七 七 七 25日 朝の涼しいから午後は暑熱	13 あ の 火 と 七 七 七 25日 朝の涼しいから午後は暑熱	14 あ の 火 と 七 七 七 25日 朝の涼しいから午後は暑熱
15 あ の 火 と 七 七 七 25日 朝の涼しいから午後は暑熱	16 あ の 火 と 七 七 七 25日 朝の涼しいから午後は暑熱	17 あ の 火 と 七 七 七 25日 朝の涼しいから午後は暑熱	18 あ の 火 と 七 七 七 25日 朝の涼しいから午後は暑熱	19 あ の 火 と 七 七 七 25日 朝の涼しいから午後は暑熱	20 あ の 火 と 七 七 七 25日 朝の涼しいから午後は暑熱	21 あ の 火 と 七 七 七 25日 朝の涼しいから午後は暑熱
22 あ の 火 と 七 七 七 25日 朝の涼しいから午後は暑熱	23 あ の 火 と 七 七 七 25日 朝の涼しいから午後は暑熱	24 あ の 火 と 七 七 七 25日 朝の涼しいから午後は暑熱	25 あ の 火 と 七 七 七 25日 朝の涼しいから午後は暑熱	26 あ の 火 と 七 七 七 25日 朝の涼しいから午後は暑熱	27 あ の 火 と 七 七 七 25日 朝の涼しいから午後は暑熱	28 あ の 火 と 七 七 七 25日 朝の涼しいから午後は暑熱
29 あ の 火 と 七 七 七 25日 朝の涼しいから午後は暑熱	30 あ の 火 と 七 七 七 25日 朝の涼しいから午後は暑熱	31 あ の 火 と 七 七 七 25日 朝の涼しいから午後は暑熱	1 あ の 火 と 七 七 七 25日 朝の涼しいから午後は暑熱	2 あ の 火 と 七 七 七 25日 朝の涼しいから午後は暑熱	3 あ の 火 と 七 七 七 25日 朝の涼しいから午後は暑熱	4 あ の 火 と 七 七 七 25日 朝の涼しいから午後は暑熱

ピーマン

栄養素 ビタミンC・E・β-カロテン・カリウムなど
効 能 風邪予防・貧血予防・ガン予防・高血圧予防など

今日は
なにを
作ろう



ピーマンのツナマヨチーズ焼き

- ① ピーマンを縦半分に切りタネを取って、キッチンペーパーなどで水分を拭いておきます。
- ② 卵を切ったツナ缶をボウルに入れて、薄切りにしたツナマヨ、塩こしょう、マヨネーズを加えます。
- ③ ピーマンに卵を絡めて、チーズを乗せて、焼き目がつくまでお好みで焼きまわします。
- ④ お皿に盛りつけブラックペッパーをかければ出来上がり。

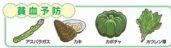
9
2021 令和3年
平成33 令和9

材料(2人分)	ピーマン	4個
	タマネギ	2/1個
	アスパラ	1本
	チーズ	適量
	塩こしょう	適量
	ブラックペッパー	適量
	マヨネーズ	適量
	サラダ油	適量



ポイント⑥ たべあわせ

- ビタミンC・E・β-カロテンを豊富に含むピーマンは抗酸化作用があり、免疫力を高めて風邪予防や美肌づくりに貢献します。他の野菜に含まれるビタミンCと違い、熱に強いという特徴があります。
- ピーマンには緑、黄、赤など種類がありますが、緑のピーマンが熟した赤ピーマンのビタミンAは約2.2倍、ビタミンEは約5.4倍といわれています。



※1日の必要量は20g以上、※2日～3日の必要量・推奨量を表しています。

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
一 万寿果 1日 9日 16日 二 瓜 2日 28日 三 瓜 3日 9日 16日 三 千人ばう 15日 22日	30	31	1 みずのえ ね 五郎 12月25日 参勤交代のち、参上	2 みずのえ とし 五郎 12月26日 参勤交代のち、参上	3 みずのえ とし 五郎 12月27日 参勤交代のち、参上	4 みずのえ とし 五郎 12月28日 参勤交代のち、参上
5 みずのえ とし 五郎 12月29日 参勤交代のち、参上	6 みずのえ とし 五郎 12月30日 参勤交代のち、参上	7 みずのえ とし 五郎 12月31日 参勤交代のち、参上	8 みずのえ とし 五郎 12月1日 参勤交代のち、参上	9 みずのえ とし 五郎 12月2日 参勤交代のち、参上	10 みずのえ とし 五郎 12月3日 参勤交代のち、参上	11 みずのえ とし 五郎 12月4日 参勤交代のち、参上
12 みずのえ とし 五郎 12月5日 参勤交代のち、参上	13 みずのえ とし 五郎 12月6日 参勤交代のち、参上	14 みずのえ とし 五郎 12月7日 参勤交代のち、参上	15 みずのえ とし 五郎 12月8日 参勤交代のち、参上	16 みずのえ とし 五郎 12月9日 参勤交代のち、参上	17 みずのえ とし 五郎 12月10日 参勤交代のち、参上	18 みずのえ とし 五郎 12月11日 参勤交代のち、参上
19 みずのえ とし 五郎 12月12日 参勤交代のち、参上	20 みずのえ とし 五郎 12月13日 参勤交代のち、参上	21 みずのえ とし 五郎 12月14日 参勤交代のち、参上	22 みずのえ とし 五郎 12月15日 参勤交代のち、参上	23 みずのえ とし 五郎 12月16日 参勤交代のち、参上	24 みずのえ とし 五郎 12月17日 参勤交代のち、参上	25 みずのえ とし 五郎 12月18日 参勤交代のち、参上
26 みずのえ とし 五郎 12月19日 参勤交代のち、参上	27 みずのえ とし 五郎 12月20日 参勤交代のち、参上	28 みずのえ とし 五郎 12月21日 参勤交代のち、参上	29 みずのえ とし 五郎 12月22日 参勤交代のち、参上	30 みずのえ とし 五郎 12月23日 参勤交代のち、参上	8 みずのえ とし 五郎 12月24日 参勤交代のち、参上	10 みずのえ とし 五郎 12月25日 参勤交代のち、参上

トウモロコシ

栄養素 カロテン・カリウム・セザンニン(G・K)など

効能 動脈硬化予防・ガン予防・骨粗しょう症予防など

今日は
なにを
作ろう



トウモロコシのボン酢炒め

- トウモロコシは半分ほどにカットします。トウモロコシとモヤシを煮て、水を切っておきます。油揚げ、ちくわは一口サイズに切ります。
- フライパンに油を熱し、油揚げ、ちくわ、モヤシを炒めます。
- トウモロコシを加えてさっと炒め、★を入れて全体に味がなじむよう軽く煮合わせ、火を止めます。お好みで白ごま油を少々かけ完成です。

10
2021年令和3年
平成33 令和3年

材料(2人分)	分量
トウモロコシ	1/2粒
モヤシ	1/3粒
油揚げ	1/2枚
ちくわ	1本
★塩がらスープの素	小さじ1/2
★ポン酢	大さじ1
白ごま油	お好みで
白ごま油(すりごま)	適量



ポイント6 たべあわせ

- トウモロコシはエンドウ豆の新芽のごときで、クセがなく触感もよいので、生食や炒め物などさまざまな料理に使えます。
- 根元にある豆の殻がきれいな、いちばん下の葉を剥きよく切って使いましょう。葉と茎を食べ残ったあと、根を水に浸して目当たりのよい場所に置いておくと、新しい芽が伸びてきて7日から10日で再収穫できます。



骨粗しょう症予防



※1日の必要量は20g以上。毎日100g程度を1週間続けることが効果的です。

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
一般労働日 3日 13日 16日 20日 28日 平成 祝日 2日 4日 14日 22日 30日 三つんぼう 13日 25日	9 ※ ※ ※ ※ ※ ※ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	11 ※ ※ ※ ※ ※ ※ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	29	30	1 みずのえ いち 五郎 日8月25日 夜間や昼間は普通働き	2 みずのえ かつ 二葉丸 日26 夜間の秋、注意に注意
3 みずのえ さん 一葉丸 日27 夜間はミズンビが普通	4 みずのえ と 九葉丸 日28 夜間はミズンビが一葉	5 みずのえ いち 五郎 日29 夜間はミズンビが普通	6 みずのえ いち 五郎 日30月1日 夜間はミズンビが普通	7 みずのえ さん 一葉丸 日31 夜間はミズンビが普通	8 みずのえ さん 一葉丸 日32 夜間はミズンビが普通	9 みずのえ さん 一葉丸 日33 夜間はミズンビが普通
10 みずのえ う 二葉丸 日1 夜間はミズンビが普通	11 みずのえ う 二葉丸 日2 夜間はミズンビが普通	12 みずのえ う 二葉丸 日3 夜間はミズンビが普通	13 みずのえ う 二葉丸 日4 夜間はミズンビが普通	14 みずのえ う 二葉丸 日5 夜間はミズンビが普通	15 みずのえ う 二葉丸 日6 夜間はミズンビが普通	16 みずのえ う 二葉丸 日7 夜間はミズンビが普通
17 みずのえ いち 五郎 日8 夜間はミズンビが普通	18 みずのえ さん 一葉丸 日9 夜間はミズンビが普通	19 みずのえ さん 一葉丸 日10 夜間はミズンビが普通	20 みずのえ さん 一葉丸 日11 夜間はミズンビが普通	21 みずのえ さん 一葉丸 日12 夜間はミズンビが普通	22 みずのえ さん 一葉丸 日13 夜間はミズンビが普通	23 みずのえ さん 一葉丸 日14 夜間はミズンビが普通
24 31 みずのえ さん 一葉丸 日15 夜間はミズンビが普通	25 みずのえ さん 一葉丸 日16 夜間はミズンビが普通	26 みずのえ さん 一葉丸 日17 夜間はミズンビが普通	27 みずのえ さん 一葉丸 日18 夜間はミズンビが普通	28 みずのえ さん 一葉丸 日19 夜間はミズンビが普通	29 みずのえ さん 一葉丸 日20 夜間はミズンビが普通	30 みずのえ さん 一葉丸 日21 夜間はミズンビが普通

ネギ

栄養素 カリウム・炭酸・カルシウム・強化アミノ酸

効能 風邪予防・貧血予防・ガン予防・高血圧予防など

今日はなにを
作ろう

豚のネギ巻き照り焼き風

- ① 長ネギは外側の皮を一枚取り除き、3等分にカットします。カットしたネギに豚肉を巻き、軽く塩こしょうをしておきます。
- ② フライパンに油をひき、豚肉を巻いたネギを焼きます。焼き色がついたら日本酒を加えて煮立て、中火でじっくり火を通していきます。
- ③ ★を加え、煮詰めながら豚肉の表面に絡めて、焼き色がついたら一口大にカットしてお皿に盛りまします。お好みで七味をかけるもOK。

材料(2人分)	長ネギ(はゆ)	2本
	豚こぶス肉	150g
	塩こしょう	少々
	日本酒	大さじ1
	★みりん	大さじ1
	★しょうゆ	小さじ2
	七味	お好みで
	サラダ油	適量

12
2021 令和3年
平成33 令和期



ポイント6 たべあわせ

- 風邪に対する民間療法で使われてきたネギですが、それはネギに含まれる硫化アリルの強力な殺菌作用と鎮静効果のためです。特有の強い香りはアリシンという成分で、ビタミンB1の吸収を助けたり、血行をよくし、疲労物質である乳酸を分解する作用があります。
- 長ネギの緑の部分にもカロテンやビタミンCが含まれているので、包丁などでめくりを取り、刻んでいただきましょう。

ササ

コブ

タマネギ

風邪予防

しょうゆ

ピーマン

ニンジン

ブロッコリー

風邪予防・老化防止
疲労回復効果

⇒血中コレステロール値低下
高血圧予防・動脈硬化予防

⇒血液サラサラ効果・
血栓予防

※1日の摂取量は20g以上、200g以内を目安に摂取することをおすすめします。

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
一 万寿果 3日 4日 17日 平 瓜 黄 日 2日 9日 16日 三 芋 人 ぽ 5日 8日 23日	11 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	2022 1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	1 みずの とろ 二 鶏肉 日28 朝日正しい生活リズムで	2 みずの とろ 二 鶏肉 日28 ゆったり気分を満喫	3 みずの とろ 二 鶏肉 日28 つき合い過ぎるほどに	4 みずの とろ 二 鶏肉 日28 朝日正しい生活リズムで
5 三 りん ぽ う 一 白身魚 日2 交際時の気遣いは重要	6 みずの とろ 二 鶏肉 日28 食事は代わりの野菜はダメ	7 みずの とろ 二 鶏肉 日28 食べ過ぎず飲み過ぎずに注意	8 三 りん ぽ う 二 鶏肉 日28 朝日は朝日正しい生活リズムで	9 みずの とろ 二 鶏肉 日28 おちつきを満喫	10 みずの とろ 二 鶏肉 日28 朝日は朝日正しい生活リズムで	11 みずの とろ 二 鶏肉 日28 朝日は朝日正しい生活リズムで
12 みずの とろ 二 鶏肉 日28 朝日は朝日正しい生活リズムで	13 みずの とろ 二 鶏肉 日28 朝日は朝日正しい生活リズムで	14 みずの とろ 二 鶏肉 日28 朝日は朝日正しい生活リズムで	15 みずの とろ 二 鶏肉 日28 朝日は朝日正しい生活リズムで	16 みずの とろ 二 鶏肉 日28 朝日は朝日正しい生活リズムで	17 みずの とろ 二 鶏肉 日28 朝日は朝日正しい生活リズムで	18 みずの とろ 二 鶏肉 日28 朝日は朝日正しい生活リズムで
19 みずの とろ 二 鶏肉 日28 朝日は朝日正しい生活リズムで	20 みずの とろ 二 鶏肉 日28 朝日は朝日正しい生活リズムで	21 みずの とろ 二 鶏肉 日28 朝日は朝日正しい生活リズムで	22 みずの とろ 二 鶏肉 日28 朝日は朝日正しい生活リズムで	23 みずの とろ 二 鶏肉 日28 朝日は朝日正しい生活リズムで	24 みずの とろ 二 鶏肉 日28 朝日は朝日正しい生活リズムで	25 みずの とろ 二 鶏肉 日28 朝日は朝日正しい生活リズムで
26 みずの とろ 二 鶏肉 日28 朝日は朝日正しい生活リズムで	27 みずの とろ 二 鶏肉 日28 朝日は朝日正しい生活リズムで	28 みずの とろ 二 鶏肉 日28 朝日は朝日正しい生活リズムで	29 みずの とろ 二 鶏肉 日28 朝日は朝日正しい生活リズムで	30 みずの とろ 二 鶏肉 日28 朝日は朝日正しい生活リズムで	31 みずの とろ 二 鶏肉 日28 朝日は朝日正しい生活リズムで	1 みずの とろ 二 鶏肉 日28 朝日は朝日正しい生活リズムで