

Healthy Vegetables Life



ハクサイ

栄養素 カリウム・カロテン・カルシウム・ビタミンCなど

効果 ガン予防・高血圧予防・動脈硬化予防など

今日は
なにを
作ろう

ハクサイ豚バラのミルフィーユ鍋

- ハクサイは、まな板の上で葉と葉の向きを交互にして並べます。ハクサイとハクサイの間に豚バラの肉を挟みあげよう。
- 5cmくらいの高さに切り分け、鍋の中に敷き詰め、隙間が空いたところには、串刺しハクサイを詰めると安定します。
- お湯を入れ、中火で10〜15分ほど煮込んで完成。食べるときにポン酢を少しかけると美味しくいただけます。

材料(2人分)

ハクサイ	200g
豚バラ肉	200g
★鶏がらスープの素	小さじ2〜3
★酒	大さじ1
★水	300cc
ポン酢	お好みで

1
2023 令和5年
1月20日 金曜日



ポイントとたべあわせ

- ハクサイは体調を崩しがちな冬の風邪予防や免疫力アップに効果的な野菜です。特に芯葉の黄色っぽい部分は、甘味があり、ビタミンCもたっぷりと含まれています。余分な塩分を排出し、高血圧予防が期待できるカリウムなど、健康維持に欠かせないミネラル類も含まれています。
- 丸々1個のときは外葉の緑が濃く、葉の芯がしっかりしており、すずしり重たいものを、カットされたものは断面の黄色がなく、葉が詰まって中央が盛り上がりがないものを選びましょう。

シタケ + ガン予防・肥満予防
血行促進

コンニャク + ダイコン = ガン予防
胃腸の働きを促せる

コンニャク = 肥満予防・高血圧予防
動脈硬化予防

ガン予防



※野菜の加熱方法は、加熱調理が効果的であることが多いため、しっかりと加熱調理を心がけてください。

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
1 あ 2 元 日12月10日 日々の気配に元気をそそぐ	2 あ 3 日 日12月11日 健康で一年を元気に	3 か 1 と 日 三 日12月12日 食事の楽しみを味わおう	4 あ 2 の え い 日 二 日12月13日 野菜の良さを活かそう	5 あ 3 の と い 日 一 日12月14日 お参りして気持ちを落ち着かせる	6 小 1 日 一 日12月15日 お参りして気持ちを落ち着かせる	7 七 日 二 日12月16日 健康な生活を送ろう
8 ひ 2 の え と 日 一 日12月17日 健康な生活を送ろう	9 あ 3 の と い 日 二 日12月18日 健康な生活を送ろう	10 つ 1 の え と 日 一 日12月19日 お参りして気持ちを落ち着かせる	11 つ 2 の と い 日 二 日12月20日 お参りして気持ちを落ち着かせる	12 三 1 り ん 日 三 日12月21日 お参りして気持ちを落ち着かせる	13 か 2 の と い 日 二 日12月22日 お参りして気持ちを落ち着かせる	14 あ 3 の と い 日 一 日12月23日 お参りして気持ちを落ち着かせる
15 あ 4 の と い 日 一 日12月24日 お参りして気持ちを落ち着かせる	16 か 1 の え い 日 二 日12月25日 お参りして気持ちを落ち着かせる	17 土 1 日 三 日12月26日 お参りして気持ちを落ち着かせる	18 ひ 2 の え い 日 二 日12月27日 お参りして気持ちを落ち着かせる	19 ひ 3 の と い 日 一 日12月28日 お参りして気持ちを落ち着かせる	20 大 1 日 二 日12月29日 お参りして気持ちを落ち着かせる	21 つ 2 の と い 日 一 日12月30日 お参りして気持ちを落ち着かせる
22 日 2 の え 日 一 日12月31日 お参りして気持ちを落ち着かせる	23 か 3 の と い 日 二 日12月31日 お参りして気持ちを落ち着かせる	24 三 1 ん 日 三 日12月31日 お参りして気持ちを落ち着かせる	25 あ 2 の と い 日 二 日12月31日 お参りして気持ちを落ち着かせる	26 か 3 の と い 日 一 日12月31日 お参りして気持ちを落ち着かせる	27 あ 4 の と い 日 二 日12月31日 お参りして気持ちを落ち着かせる	28 日 1 日 三 日12月31日 お参りして気持ちを落ち着かせる
29 ひ 2 の と い 日 一 日12月31日 お参りして気持ちを落ち着かせる	30 つ 3 の え い 日 二 日12月31日 お参りして気持ちを落ち着かせる	31 つ 4 の と い 日 一 日12月31日 お参りして気持ちを落ち着かせる	1 三 1 ん 日 三 日12月31日 お参りして気持ちを落ち着かせる	2 あ 2 の と い 日 二 日12月31日 お参りして気持ちを落ち着かせる	3 か 3 の と い 日 一 日12月31日 お参りして気持ちを落ち着かせる	4 あ 4 の と い 日 二 日12月31日 お参りして気持ちを落ち着かせる

カブ

栄養素 葉がアミノ酸や食物繊維など、葉がカブの中心部に比べてカルシウムが豊富です。
効果 高血圧予防 貧血予防 消化促進 ガン予防など

今日は
なにを
作ろう

カブのポン酢炒め

- カブは葉を切り取り、葉は3cmほどの長さに、根は皮をむいて、1cm幅のくし切りにします。
- フライパンに油を中火で熱し、油をひき、①を入れて炒めます。
- カブに火が通ったら葉を入れて中火で炒め合わせます。味がなじんだら火から下ろし、器に盛りつけて出来上がりです。

3

材料(2人分) カブ 3個
 ★ポン酢 大さじ2
 ★顆粒鶏ガラスープ 小さじ1
 サラダ油 大さじ1

2023年10月
 10月25日 水曜日



ポイント＆たべあわせ

- カブは葉と根で栄養成分に大きな違いがある野菜です。葉は緑黄色野菜で、根よりもβ-カロテン、ビタミンC、カルシウム、カリウムなどの栄養素が豊富です。根は淡色野菜で、消化酵素のアミラーゼを豊富に含みます。アミラーゼには消化吸収を助ける働きがありますので葉と根は両方いただくようにしましょう。
- 青の七草では「すずな」と呼ばれ、日本では古来より栽培が推奨されてきた野菜のひとつです。

ニンジン = ガン予防・発癌作用
 ゴボ + サイミ = 血中コレステロール値低下 高血圧予防
 サイミ = 胃もたれ予防・胸焼け予防



日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
一般労働日 3日 9日 16日 21日 28日 不 成 日 3日 9日 17日 23日 30日 三 人 日 9日 23日	2 * * * * * 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	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	1 日 月 火 水 木 金 土 日 10月 10日 忌 日 予 備 日 予 備 日	2 日 月 火 水 木 金 土 日 10月 11日 忌 日 予 備 日 予 備 日	3 日 月 火 水 木 金 土 日 10月 12日 忌 日 予 備 日 予 備 日	4 日 月 火 水 木 金 土 日 10月 13日 忌 日 予 備 日 予 備 日
5 忌 日 予 備 日 予 備 日 小 休 日 予 備 日 予 備 日	6 忌 日 予 備 日 予 備 日 小 休 日 予 備 日 予 備 日	7 忌 日 予 備 日 予 備 日 小 休 日 予 備 日 予 備 日	8 忌 日 予 備 日 予 備 日 小 休 日 予 備 日 予 備 日	9 忌 日 予 備 日 予 備 日 小 休 日 予 備 日 予 備 日	10 忌 日 予 備 日 予 備 日 小 休 日 予 備 日 予 備 日	11 忌 日 予 備 日 予 備 日 小 休 日 予 備 日 予 備 日
12 忌 日 予 備 日 予 備 日 小 休 日 予 備 日 予 備 日	13 忌 日 予 備 日 予 備 日 小 休 日 予 備 日 予 備 日	14 忌 日 予 備 日 予 備 日 小 休 日 予 備 日 予 備 日	15 忌 日 予 備 日 予 備 日 小 休 日 予 備 日 予 備 日	16 忌 日 予 備 日 予 備 日 小 休 日 予 備 日 予 備 日	17 忌 日 予 備 日 予 備 日 小 休 日 予 備 日 予 備 日	18 忌 日 予 備 日 予 備 日 小 休 日 予 備 日 予 備 日
19 忌 日 予 備 日 予 備 日 小 休 日 予 備 日 予 備 日	20 忌 日 予 備 日 予 備 日 小 休 日 予 備 日 予 備 日	21 忌 日 予 備 日 予 備 日 小 休 日 予 備 日 予 備 日	22 忌 日 予 備 日 予 備 日 小 休 日 予 備 日 予 備 日	23 忌 日 予 備 日 予 備 日 小 休 日 予 備 日 予 備 日	24 忌 日 予 備 日 予 備 日 小 休 日 予 備 日 予 備 日	25 忌 日 予 備 日 予 備 日 小 休 日 予 備 日 予 備 日
26 忌 日 予 備 日 予 備 日 小 休 日 予 備 日 予 備 日	27 忌 日 予 備 日 予 備 日 小 休 日 予 備 日 予 備 日	28 忌 日 予 備 日 予 備 日 小 休 日 予 備 日 予 備 日	29 忌 日 予 備 日 予 備 日 小 休 日 予 備 日 予 備 日	30 忌 日 予 備 日 予 備 日 小 休 日 予 備 日 予 備 日	31 忌 日 予 備 日 予 備 日 小 休 日 予 備 日 予 備 日	1 忌 日 予 備 日 予 備 日 小 休 日 予 備 日 予 備 日

ショウガ

栄養素 カリウム・食物繊維・マグネシウムなど

効果 高血圧予防・動脈硬化予防・冷え性改善・風邪予防など

今日は
なにを
作ろう



4

2023 令和5年
年表 25 昭和53

ショウガのだし焼きご飯

- ① 米は洗って30分以上吸水し、ザルに上げて水気をきっておきます。
- ② ショウガは皮を1cmほどおとし、縦半分に切ってせん切りにします。
- ③ 炊飯器に水を加えてお米と★を入れます。②の白の部分をのりでもみ込んで、④でカットしたショウガが通るまで煮ます。
- ④ 炊き上がった炊き立ての飯に盛り、お好みでかきまぜ、みづけでゆであがり。

材料(4人分)

ショウガ	200g
米	2合
だし	1/2杯
★油	大さじ1
★醤油(しょうゆ)	大さじ1
★酒	大さじ1
★味噌(和風)	大さじ1
いりごま	適量
みづけ	適量



ポイント8つあわせ

- 生のショウガに含まれる辛み成分ジンジャロールには、血管を拡張させて血の巡りをよくする働きがあり、手足の冷えや頭痛を改善する作用があります。
- 乾燥させるとジンジャロールはショウガオールに変化し胃腸を刺激して、体の内臓から温める働きをします。どちらも冷え性の改善になりますが、温め方が違うので、上手に使分けましょう。

生姜は 血行促進・高血圧予防
動脈硬化予防

生姜 + マーサ 胃腸痛予防
十二指腸潰瘍予防

生姜 + マーサ 食欲増進・老化防止
消化を助ける

生姜 + マーサ 便秘予防

生姜 + マーサ 便秘予防

生姜 + マーサ 便秘予防

生姜 + マーサ 便秘予防

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
一般労働日 2日 12月 24日 25日 26日 27日 28日 29日 30日 三つんぼう 2日 6日 18日 30日	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 30 31	29 * * * * * 30 * * * * *	30 * * * * * 31 * * * * *	31 * * * * * 1 * * * * *	1 * * * * * 2 * * * * *
三つんぼう 八日大聖 日曜12 平賀の、ウザイの進行	かひと う 七つんぼ 日曜13 大聖は旅の朝の進行	みずのえ 七つ 八日大聖 日曜14 百は健康を知る大切な日	海 九日大聖 日曜15 海はストレスを癒すのも	三つんぼう 一日大聖 日曜16 金づらにも海は元気な日	かひと 七つ 八日大聖 日曜17 子供にはホッとする日	海 二日大聖 日曜18 愛情は海はつく
9 * * * * * 10 * * * * *	10 * * * * * 11 * * * * *	11 * * * * * 12 * * * * *	12 * * * * * 13 * * * * *	13 * * * * * 14 * * * * *	14 * * * * * 15 * * * * *	15 * * * * * 16 * * * * *
かひと 七つ 二日大聖 日曜19 海は健康を知る大切な日	かひと 七つ 二日大聖 日曜20 海は健康を知る大切な日	かひと 七つ 二日大聖 日曜21 海は健康を知る大切な日	かひと 七つ 二日大聖 日曜22 海は健康を知る大切な日	かひと 七つ 二日大聖 日曜23 海は健康を知る大切な日	かひと 七つ 二日大聖 日曜24 海は健康を知る大切な日	かひと 七つ 二日大聖 日曜25 海は健康を知る大切な日
16 * * * * * 17 * * * * *	17 * * * * * 18 * * * * *	18 * * * * * 19 * * * * *	19 * * * * * 20 * * * * *	20 * * * * * 21 * * * * *	21 * * * * * 22 * * * * *	22 * * * * * 23 * * * * *
かひと 七つ 二日大聖 日曜26 海は健康を知る大切な日	かひと 七つ 二日大聖 日曜27 海は健康を知る大切な日	かひと 七つ 二日大聖 日曜28 海は健康を知る大切な日	かひと 七つ 二日大聖 日曜29 海は健康を知る大切な日	かひと 七つ 二日大聖 日曜30 海は健康を知る大切な日	かひと 七つ 二日大聖 日曜31 海は健康を知る大切な日	かひと 七つ 二日大聖 日曜32 海は健康を知る大切な日
23 * * * * * 30 * * * * *	24 * * * * * 25 * * * * *	25 * * * * * 26 * * * * *	26 * * * * * 27 * * * * *	27 * * * * * 28 * * * * *	28 * * * * * 29 * * * * *	29 * * * * * 30 * * * * *
かひと 七つ 二日大聖 日曜33 海は健康を知る大切な日	かひと 七つ 二日大聖 日曜34 海は健康を知る大切な日	かひと 七つ 二日大聖 日曜35 海は健康を知る大切な日	かひと 七つ 二日大聖 日曜36 海は健康を知る大切な日	かひと 七つ 二日大聖 日曜37 海は健康を知る大切な日	かひと 七つ 二日大聖 日曜38 海は健康を知る大切な日	かひと 七つ 二日大聖 日曜39 海は健康を知る大切な日

トマト

栄養素 リコピン・β-カロテン・ビタミンB6・心臓・カリウム

効果 高血圧予防・ガン予防・高血圧予防・動脈硬化予防

今日は
なにを
作ろう

トマトのカップサラダ

- ① トマトはよく洗って上1/4をカットします。中のタネ部分をスプーンでくり抜き、水気をきって1cmの角切りに。キュウリも1cmの角切りにします。
- ② 角切りにしたトマト、キュウリ、お酢をきいたツナ、キュウリを入れてマヨネーズで和え、塩で味を整えます。
- ③ お酢をきいたトマトの中心に詰め、黒こしょうを振って②でカットしたヘタ部分(蓋)をのせて完成です。

材料(2人分)

トマト	2個
キュウリ	1/2本
ツナ	1/2缶
マヨネーズ	大さじ2
黒こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ2



ポイント・なべあわせ

- トマトに含まれるβ-カロテンは抗酸化作用があり、皮膚や粘膜の健康を保って感染症を予防します。
- 赤い色素成分のリコピンはカロチノイドの一種で、その抗酸化力はβ-カロテンよりも高く、ビタミンEの100倍もあるといわれています。血糖値低下、動脈硬化の予防、免疫力をアップさせて発がんを抑える効果などが期待されています。

ニンニク + しょうが = 老化防止 (活性酸素除去)

トマト + キウイ = ガン予防・血行促進
スタミナ増強

バナナ + しょうが = 血圧低下・高血圧予防

ガン予防



野菜の健康効果は、食べ合わせや調理法によって変わります。詳しくは <https://www.veggies.com>

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
一般労働日 9時 18時 21時 不況 8時 6時 14時 23時 31時 三みんばう 17時 29時	1 メーデー 12月 12日 12月 12日 心の健康を大切に	2 八十八歳 九歳大祝 12月 13日 基本の健康を大切に	3 憲法記念日 12月 14日 上野公園で楽しむ健康	4 みどりの日 12月 15日 よい天気、是つうの日は	5 こどもの日 12月 16日 子供の健康、笑顔、遊びの健康	6 12月 17日 食の健康を大切に
7 七夕 12月 18日 毎日食べよう30品	8 12月 19日 食の健康を大切に	9 12月 20日 食の健康を大切に	10 12月 21日 食の健康を大切に	11 12月 22日 食の健康を大切に	12 12月 23日 食の健康を大切に	13 12月 24日 食の健康を大切に
14 12月 25日 食の健康を大切に	15 12月 26日 食の健康を大切に	16 12月 27日 食の健康を大切に	17 12月 28日 食の健康を大切に	18 12月 29日 食の健康を大切に	19 12月 30日 食の健康を大切に	20 12月 31日 食の健康を大切に
21 12月 31日 食の健康を大切に	22 12月 31日 食の健康を大切に	23 12月 31日 食の健康を大切に	24 12月 31日 食の健康を大切に	25 12月 31日 食の健康を大切に	26 12月 31日 食の健康を大切に	27 12月 31日 食の健康を大切に
28 12月 31日 食の健康を大切に	29 12月 31日 食の健康を大切に	30 12月 31日 食の健康を大切に	31 12月 31日 食の健康を大切に	1 12月 31日 食の健康を大切に	4 12月 31日 食の健康を大切に	6 12月 31日 食の健康を大切に

ゴーヤ

栄養価 モデルデンビタミンC 高糖 カリウム カルシウム など

効果 風邪予防・ガン予防・高血圧予防・心臓血管予防など

今日は
なにを
作ろう



ゴーヤのかつお節和え

- ① ゴーヤを縦にカットし10分のワタをスプーンで取り、2-5mmほどのお好みの厚さに切りましょう。
- ② フライパンで中火を熱しゴーヤを炒め、しょう油・砂糖を入れて、炒め過ぎないがシヤキシヤ牛蒡が持つ良質を吸い込みます。
- ③ 火が通ったらタッパーにうつし、かつお節を入れ蓋を閉め冷蔵庫、冷凍庫をなまめます。冷蔵庫で寝たら冷蔵庫で冷やして出来上がり。

材料(2人分)	ゴーヤ	1本
かつお節	お好みの量	
しょう油	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
ごま油	適量	



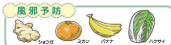
ポイント & たべあわせ

- 特有の苦みはモデルデンとチャランタンで、ともに血糖値を下げる働きがあります。ビタミンCも多く、加熱しても壊れにくいので夏の疲労回復に貢献しています。血糖の若返り効果のある野菜も多く、良薬を支える健康野菜です。
- ゴーヤのワタの栄養は皮の3倍もビタミンCが含まれているので、きれいに取ったのち必要はありません。

サツマイモ + 鶏肉 = 癌化防止・美肌づくり
スタミナ増強

ピーマン + 牛肉 = 疲労回復・スタミナ増強

シイタケ + 鶏肉 = ガン予防・風邪予防
感染症予防



風邪予防

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
一般労働日 2日 3日 16日 17日 28日 29日 不祝日 8日 11日 22日 30日 三みんばう 13日 25日	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 30 31	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	31	1 かひえ とら もと 日4月13日 梅雨に備えて養生管理	2 かひえ う 日5月14日 梅雨前、注意を要す	3 あすのえ たつ 日5月15日 心の支え、梅が咲く
4 あすのえ あつ 日5月16日 梅雨の最中、注意を要す	5 かひえ う 日5月17日 梅雨の最中、注意を要す	6 あすのえ あつ 日5月18日 梅雨の最中、注意を要す	7 かひえ とら もと 日5月19日 梅雨の最中、注意を要す	8 あすのえ あつ 日5月20日 梅雨の最中、注意を要す	9 あすのえ あつ 日5月21日 梅雨の最中、注意を要す	10 あすのえ あつ 日5月22日 梅雨の最中、注意を要す
11 あすのえ あつ 日5月23日 梅雨の最中、注意を要す	12 あすのえ あつ 日5月24日 梅雨の最中、注意を要す	13 あすのえ あつ 日5月25日 梅雨の最中、注意を要す	14 あすのえ あつ 日5月26日 梅雨の最中、注意を要す	15 あすのえ あつ 日5月27日 梅雨の最中、注意を要す	16 あすのえ あつ 日5月28日 梅雨の最中、注意を要す	17 あすのえ あつ 日5月29日 梅雨の最中、注意を要す
18 あすのえ あつ 日5月30日 梅雨の最中、注意を要す	19 あすのえ あつ 日5月31日 梅雨の最中、注意を要す	20 あすのえ あつ 日6月1日 梅雨の最中、注意を要す	21 あすのえ あつ 日6月2日 梅雨の最中、注意を要す	22 あすのえ あつ 日6月3日 梅雨の最中、注意を要す	23 あすのえ あつ 日6月4日 梅雨の最中、注意を要す	24 あすのえ あつ 日6月5日 梅雨の最中、注意を要す
25 あすのえ あつ 日6月6日 梅雨の最中、注意を要す	26 あすのえ あつ 日6月7日 梅雨の最中、注意を要す	27 あすのえ あつ 日6月8日 梅雨の最中、注意を要す	28 あすのえ あつ 日6月9日 梅雨の最中、注意を要す	29 あすのえ あつ 日6月10日 梅雨の最中、注意を要す	30 あすのえ あつ 日6月11日 梅雨の最中、注意を要す	1 あすのえ あつ 日6月12日 梅雨の最中、注意を要す

トウモロコシ

栄養素 糖質・亜鉛・ビタミンB群・カリウム・カルシウムなど

効果 高山症予防・便秘解消・美肌維持・むくみ解消など

今日は
なにを
作ろう



7

2023 令和5年
7月2日 金曜日

トウモロコシのてんぷら

- トウモロコシの皮をむき、斜めでそくのようにして皮をむきます。(むくときがやわらかくなるので、湯に入れておくとむくのが早いのでおすすめです。)
- ボウルに①と★を入れてさっくり混ぜ合わせます。
- フライパンに、油を2cmほどの油を入れて中火で熱します。裏が白っぽくはじくくらいまで、スプーンなどでさくさく油を落とすと、油温が上がりやすくなります。油をしっかりと切り、お皿に盛りつけて、塩を添えて出来上がり。

材料(3〜4人分)

トウモロコシ 1本
★小豆油 大さじ3
★ペーキングパウダー 小さじ1/2
★塩 大さじ1
★水 ひとつかみ
サラダ油 適量



ポイント&たべあわせ

- トウモロコシに含まれる亜鉛は、皮膚や粘膜を強くする働きがあるほか、正常な味覚を保つために欠かせないミネラルといわれています。さらに抗酸化作用もあります。
- ビタミン類による食欲増進や美肌維持、食物繊維による便秘解消などにも効果があるとされています。
- 骨や歯を丈夫にするカルシウム、むくみ解消や高山症予防の期待が出来るカリウムも含まれます。

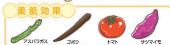
カボチャ = 老化防止・認知症予防



＝胃腸の働きを高める
糖尿病の予防と改善

タマネギ

＝ガン予防・高山症予防
美肌づくり・動脈硬化予防



※野菜の組み合わせは、調理の仕方・調理時間によって変わります。詳しくは Super Food.jp

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
一般方眼 11日 14日 23日 30日 不 成 日 8日 16日 23日 31日 三 月 三 日 11日 23日	6 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	8 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	28	29	30	1 かひえ さん 夜口 日25月14日 定例観望で観望継続
2 平 日 8 七夜半 日15 晴れしも夏型に定まる	3 みずのえ しん 八日 日16 ベッキー原は静寂から	4 みずのえ い 九日 日17 観望使って芝居始まる	5 きよのえ ね 九日 日18 朝日1日観望の習慣	6 きよのえ しん 八日 日19 心のストレス、体罰をくすす	7 小 日 七 日 七夜半 日20 観望使って静寂から	8 ひのえ さん 八日 日21 汗をかいたら夏型シャワー
9 つゆのえ たつ 九日 日22 甘いお餅よりお餅更替	10 つゆのえ み 九日 日23 サングラスはランスタが金	11 三 日 八 日 九日 日24 曇りも来て観望継続	12 かひえ ひつ 二日 日25 夏の風情がみえ静寂から	13 みずのえ さん 一日 日26 観望使って静寂から	14 みずのえ さん 九日 日27 満ち一度は内観もチェック	15 三 日 八 日 九日 日28 夏の風情がみえ静寂から
16 きよのえ い 七夜半 日29 観望使って静寂から	17 み 日 九日 日30 汗と静寂に定まる夏型	18 ひのえ しん 八日 日31 二日観望、夏に静寂	19 つゆのえ さん 九日 日32 静と定まる観望継続	20 土 日 二日 日33 静と定まる観望継続	21 かひえ たつ 二日 日34 定例観望で観望継続	22 かひえ さん 一日 日35 夏型に定まる観望継続
23 三 日 八 日 九日 日36 観望使って静寂から	24 八日 日37 観望使って静寂から	25 きよのえ さん 七夜半 日38 観望使って静寂から	26 きよのえ さん 九日 日39 夏の風情がみえ静寂から	27 ひのえ しん 九日 日40 夏型に定まる観望継続	28 ひのえ い 九日 日41 満ち一度は内観もチェック	29 つゆのえ さん 二日 日42 静と定まる観望継続

カボチャ

栄養素 β-カロテン・カリウム・ビタミンB群・ビタミンE

効果 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

カボチャの甘辛

- カボチャは3〜4cmほどの塊切りにします。
- フライパンに油でカットしたカボチャ、★を入れて2分ほど炒めます。お湯2つと塩少々で煮たら柔らかくして弱火で7〜8分ほど1分おきに様子を見て煮えたら、ながらに醤油を加えます。
- 竹串がすっと通るようになったら蓋を開け、しょうゆを加えて全体を混ぜます。味が合ったらお湯を少し減らして煮干しを入れて完成。

材料(4人分)

カボチャ	1/4個
しょうゆ	大さじ1
ごま	適量
★お塩	大さじ1と1/2
★ごま油	大さじ2



ポイント＆たべあわせ

- カボチャは抗酸化作用のあるβ-カロテン、ビタミンC、Eが金で含まれてはいる貴重な食材です。これらの栄養素は単体よりも合わせて摂ると抗酸化作用が高まるとされています。
- 特にビタミンEには強い抗酸化作用があり、生活習慣病やガンを予防するほか、冷え性を改善する働きがあるといわれています。栄養素が豊富なカボチャは風邪予防に良いと考えられており、冬に食べる習慣があります。

鶏肉 = 肺ガン予防

カボチャ + 牛肉 = 認知症予防・貧血予防
味覚障害予防

ナス = 心臓病予防・動脈硬化予防

貧血予防



日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
一般方眼 4日 7日 10日 不 成 日 8日 11日 14日 三 人 日 9日 12日	31	1 八 月 31日 10月15日 通年上でも通年下でも	2 みずのえ たつ 八日 15日 16日 雲を開け、ときどき晴れ	3 みずのえ み 七 16日 17日 半晴、早朝から夕方まで	4 三 人 日 9日 10日 11日 梅の季節から初夏まで	5 みずのえ たつ 八日 15日 16日 通年上でも通年下でも
6 みずのえ たつ 八日 15日 16日 雲を開け、ときどき晴れ	7 みずのえ たつ 八日 15日 16日 雲を開け、ときどき晴れ	8 立 二 八日 15日 16日 雲を開け、ときどき晴れ	9 三 人 日 9日 10日 11日 梅の季節から初夏まで	10 みずのえ たつ 八日 15日 16日 通年上でも通年下でも	11 みずのえ たつ 八日 15日 16日 雲を開け、ときどき晴れ	12 みずのえ たつ 八日 15日 16日 雲を開け、ときどき晴れ
13 みずのえ たつ 八日 15日 16日 雲を開け、ときどき晴れ	14 みずのえ たつ 八日 15日 16日 雲を開け、ときどき晴れ	15 立 二 八日 15日 16日 雲を開け、ときどき晴れ	16 みずのえ たつ 八日 15日 16日 雲を開け、ときどき晴れ	17 みずのえ たつ 八日 15日 16日 雲を開け、ときどき晴れ	18 みずのえ たつ 八日 15日 16日 雲を開け、ときどき晴れ	19 みずのえ たつ 八日 15日 16日 雲を開け、ときどき晴れ
20 みずのえ たつ 八日 15日 16日 雲を開け、ときどき晴れ	21 みずのえ たつ 八日 15日 16日 雲を開け、ときどき晴れ	22 立 二 八日 15日 16日 雲を開け、ときどき晴れ	23 みずのえ たつ 八日 15日 16日 雲を開け、ときどき晴れ	24 みずのえ たつ 八日 15日 16日 雲を開け、ときどき晴れ	25 みずのえ たつ 八日 15日 16日 雲を開け、ときどき晴れ	26 みずのえ たつ 八日 15日 16日 雲を開け、ときどき晴れ
27 みずのえ たつ 八日 15日 16日 雲を開け、ときどき晴れ	28 みずのえ たつ 八日 15日 16日 雲を開け、ときどき晴れ	29 立 二 八日 15日 16日 雲を開け、ときどき晴れ	30 みずのえ たつ 八日 15日 16日 雲を開け、ときどき晴れ	31 みずのえ たつ 八日 15日 16日 雲を開け、ときどき晴れ	7 みずのえ たつ 八日 15日 16日 雲を開け、ときどき晴れ	9 みずのえ たつ 八日 15日 16日 雲を開け、ときどき晴れ

チンゲンサイ

栄養価 β-カロテン・カリウム・ビタミンC・E・カルシウムなど

効果 風邪予防・高血圧予防・心臓病予防など

今日は
なにを
作ろう

チンゲンサイと豚肉のオイスターソース炒め

- ① 豚肉を食べやすい大きさにカットし、ボウルに入れてオリーブオイルをまわす。チンゲンサイは斜めに切り、葉部分は軽く水洗いし、シャウガはみじん切りにしましょう。お味噌を混ぜておきます。
- ② フライパンに油とシャウガを入れて熱し、豚肉を入れて炒め合えます。
- ③ 豚肉に火が通ったらチンゲンサイを入れてさらに炒めます。お味噌に水を加えてから混ぜ合わせ、お味噌の味をなじませます。

材料(2人分)

チンゲンサイ	200g
豚肉(ロース)	100g
オリーブオイル	大さじ1/2
しょうが	大さじ1
味噌	大さじ1
水	大さじ1
オイスターソース	大さじ1
塩	少々
サラダ油	少々



9
2023 令和5年
9月 4日 月曜日



- チンゲンサイの栄養はβ-カロテン、ビタミンC、E、カルシウム、カリウムとバランスよく含まれています。
- 特にβ-カロテンは、乾燥や皮膚のコンディションを高め、老化防止に期待が出来ます。このβ-カロテンは油と合わせることで吸収率が上がるので、調理は炒め物や揚げ物。
- チンゲンサイはアクが少なくえぐみが出ないので、下ゆめをする必要がありません。

- コンニャク + 血中コレステロール値低下
ガン予防・動脈硬化予防
- トマト + 免疫力アップ・疲労回復
ガン予防・集中力アップ
- ダイコン + 便秘予防・ガン予防
胃腸の働きを助える

風邪予防



日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
一般労働日 3日 11日 18日 25日 30日 不労 日 2日 3日 24日 3日 17日 20日	8 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	10 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	30 31	31	1 二 四 十 日 大 祝 日 7月17日 奉祝の夜より目、夏注意	2 三 日 一 日 祝 日 18 朝の1時でスタート開始
3 おのえ ち 二 祝 日 19 朝の1時でスタート開始	4 おのえ ち 二 祝 日 19 朝の1時でスタート開始	5 おのえ ち 二 祝 日 19 朝の1時でスタート開始	6 おのえ ち 二 祝 日 19 朝の1時でスタート開始	7 おのえ ち 二 祝 日 19 朝の1時でスタート開始	8 おのえ ち 二 祝 日 19 朝の1時でスタート開始	9 おのえ ち 二 祝 日 19 朝の1時でスタート開始
10 おのえ ち 二 祝 日 19 朝の1時でスタート開始	11 おのえ ち 二 祝 日 19 朝の1時でスタート開始	12 おのえ ち 二 祝 日 19 朝の1時でスタート開始	13 おのえ ち 二 祝 日 19 朝の1時でスタート開始	14 おのえ ち 二 祝 日 19 朝の1時でスタート開始	15 おのえ ち 二 祝 日 19 朝の1時でスタート開始	16 おのえ ち 二 祝 日 19 朝の1時でスタート開始
17 おのえ ち 二 祝 日 19 朝の1時でスタート開始	18 おのえ ち 二 祝 日 19 朝の1時でスタート開始	19 おのえ ち 二 祝 日 19 朝の1時でスタート開始	20 おのえ ち 二 祝 日 19 朝の1時でスタート開始	21 おのえ ち 二 祝 日 19 朝の1時でスタート開始	22 おのえ ち 二 祝 日 19 朝の1時でスタート開始	23 おのえ ち 二 祝 日 19 朝の1時でスタート開始
24 おのえ ち 二 祝 日 19 朝の1時でスタート開始	25 おのえ ち 二 祝 日 19 朝の1時でスタート開始	26 おのえ ち 二 祝 日 19 朝の1時でスタート開始	27 おのえ ち 二 祝 日 19 朝の1時でスタート開始	28 おのえ ち 二 祝 日 19 朝の1時でスタート開始	29 おのえ ち 二 祝 日 19 朝の1時でスタート開始	30 おのえ ち 二 祝 日 19 朝の1時でスタート開始

サツマイモ

栄養素 デンプン・ビタミンC・D・カリウム・ヤラピンなど
効果 便秘予防・風邪予防・高血圧予防・心筋保護予防など

今日は
なにを
作ろう



10

2023年10月
第25 第26週

サツマイモのステイック

- ① サツマイモを皮ごと1cm厚のスティック状にカットして、水にさらしておきます。
- ② 水が乾くまで、砂糖や塩を入れたお湯で煮込み、お湯を捨て、レンジ(500W)で水分を飛ばし、油を敷いたフライパンに油を敷き、加熱したサツマイモを入れてこんがり焼き色をつけます。
- ③ 砂糖と塩を振り入れ、煮びやきたようにフライパンを回しながら全体に馴染ませ、お皿に盛りつけたら完成。

材料(2人分) サツマイモ 中1本
 砂糖 ひとつまみ
 塩 ひとつまみ
 サラダ油 大さじ1



ポイント & たべあわせ

- サツマイモには食物繊維が豊富に含まれており、便秘解消による美肌効果が期待できます。
- サツマイモに含まれるビタミンBは熱に強い特徴があり、ビタミンBも豊富で、ガン予防などの働きが期待できます。
- 切り口から出る白い結晶はヤラピンと呼ばれる成分で、腸を刺激して便やが排便を促す作用があるといわれています。

便秘解消

コンニャク + ギョウギ + ビーツ = ガン予防・便秘予防・肥満予防・動脈硬化予防

ピーマン + コブ + 人参 = 風邪予防・美肌づくり・ガン予防

ピーマン + コブ = ストレス解消・美肌づくり・食欲不調改善・老化防止



日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
1 みずのえ たつあひ 日25月17日 水曜月曜も帰郷祭	2 みずのえ 一 白大衆 日18 食祭の秋、新米に逢ふ	3 きのえ うめ 九城大衆 日19 舞はばタヌキ七ツ目舞	4 きのと ひつじ 八城大衆 日20 美奈美舞にレバーは一巻	5 ひのえ きのと 七城大衆 日21 足の裸ははははははは	6 ひのと どり 八城大衆 日22 運動は新米です運動	7 つのえ いぬ 五城大衆 日23 冷水浴で風呂浴
8 舞 風 八城大衆 日24 手強い、うがいの歌	9 スズ 一 白大衆 日25 舞祭後新米に逢ふ	10 かのと 一 二城大衆 日26 舞祭後新米に逢ふ	11 みずのえ 一 白大衆 日27 舞を舞って新米を逢ふ	12 みずのえ う 八城大衆 日28 レモンに新米を逢ふ	13 きのえ ひつじ 八城大衆 日29 舞祭後新米に逢ふ	14 きのと み 七城大衆 日30 スーパーで新米を逢ふ
15 三 白大衆 日31 舞祭後新米を逢ふ	16 ひのと ひつじ 八城大衆 日2 ダイエットには強い新米	17 つのえ いぬ 五城大衆 日3 舞祭を新米に逢ふ	18 つのえ どり 二城大衆 日4 舞祭が一巻の歌	19 かのと いぬ 二城大衆 日5 食祭後新米に逢ふ	20 かのと い 一城大衆 日6 舞祭後新米に逢ふ	21 土 月 九城大衆 日7 運動祭は足踏
22 おすの 三 八城大衆 日8 舞祭後新米に逢ふ	23 三 一 白大衆 日9 舞祭後新米に逢ふ	24 舞 一 二城大衆 日10 舞祭後新米に逢ふ	25 ひのえ たつ 五城大衆 日11 舞祭後新米に逢ふ	26 ひのと 一 八城大衆 日12 舞祭後新米に逢ふ	27 三 二 白大衆 日13 舞祭後新米に逢ふ	28 つのえ ひつじ 二城大衆 日14 舞祭後新米に逢ふ
29 かのと きのと 一 白大衆 日15 舞と新米は新米の歌	30 かのと どり 八城大衆 日16 舞祭後新米に逢ふ	31 みずのえ いぬ 八城大衆 日17 運動祭も新米の歌	1	一 舞祭日 5日 13日 20日 不 不 不 2日 9日 16日 23日 三 三 三 10日 17日 24日	9 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

ヤマイモ

栄養素 ビタミンB群(心)-カサウム・デンプム・タンパク質

効果 高山庄予防・心臓病予防・消化促進など

今日は
なにを
作ろう

ヤマイモの磯辺焼き

- ヤマイモは1cmほどの半月切りにします。
- そのほかヤマイモの皮目に合わせて縦長くカットし、ヤマイモに塩をまぶす。
- フライパンに油を熱し、のりを巻いたヤマイモの巻き終わりを下にして入れ、軽く焦く色が付くまで焼きましょう。
- 食むむたを加え、ヤマイモと絡めて出来上がり。



11

2023年10月11日
第35週 第10日

材料(2人分)	ヤマイモ	250g
	焼きのり	全型1枚
	★しょうゆ	大さじ1
	★みりん	大さじ1
	★砂糖	大さじ2/3
	サラダ油	大さじ1



ポイント8 たべあわせ

- ヤマイモはカリウムなどのミネラルや、ピオタンなどのビタミンが豊富な食材で「山のうなぎ」と表現されるほど滋養強壮効果が期待できます。
- ヤマイモには消化酵素のアミラーゼなどが多く含まれているので消化不食や胃もたれの予防効果が期待できます。アミラーゼは熱に弱いので生で食べると効果的です。

ヤマイモ + 鶏肉 = ガン予防・老化防止

ヤマイモ + 鶏肉 = 疲労回復

ヤマイモ + 青果の調子を整える食料増進



消化促進

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
一般労働日 11月 12月 25日 24日 不 成 日 8月 16日 24日 ニギハヤヒ 13日 25日	30	31	1 みずのえ いちい 25日 1日 持重も定期的に満ちる	2 みずのえ ね 26日 1日 抱き寄せて満ちる	3 みずのえ ね 27日 1日 抱き寄せて満ちる	4 みずのえ ね 28日 1日 抱き寄せて満ちる
5 みずのえ ね 29日 1日 抱き寄せて満ちる	6 みずのえ ね 30日 1日 抱き寄せて満ちる	7 みずのえ ね 31日 1日 抱き寄せて満ちる	8 みずのえ ね 1日 1日 抱き寄せて満ちる	9 みずのえ ね 2日 1日 抱き寄せて満ちる	10 みずのえ ね 3日 1日 抱き寄せて満ちる	11 みずのえ ね 4日 1日 抱き寄せて満ちる
12 みずのえ ね 5日 1日 抱き寄せて満ちる	13 みずのえ ね 6日 1日 抱き寄せて満ちる	14 みずのえ ね 7日 1日 抱き寄せて満ちる	15 みずのえ ね 8日 1日 抱き寄せて満ちる	16 みずのえ ね 9日 1日 抱き寄せて満ちる	17 みずのえ ね 10日 1日 抱き寄せて満ちる	18 みずのえ ね 11日 1日 抱き寄せて満ちる
19 みずのえ ね 12日 1日 抱き寄せて満ちる	20 みずのえ ね 13日 1日 抱き寄せて満ちる	21 みずのえ ね 14日 1日 抱き寄せて満ちる	22 みずのえ ね 15日 1日 抱き寄せて満ちる	23 みずのえ ね 16日 1日 抱き寄せて満ちる	24 みずのえ ね 17日 1日 抱き寄せて満ちる	25 みずのえ ね 18日 1日 抱き寄せて満ちる
26 みずのえ ね 19日 1日 抱き寄せて満ちる	27 みずのえ ね 20日 1日 抱き寄せて満ちる	28 みずのえ ね 21日 1日 抱き寄せて満ちる	29 みずのえ ね 22日 1日 抱き寄せて満ちる	30 みずのえ ね 23日 1日 抱き寄せて満ちる	10 みずのえ ね 24日 1日 抱き寄せて満ちる	12 みずのえ ね 25日 1日 抱き寄せて満ちる

エノキタケ

栄養価 カリウム・ナイアシン・ビタミンB₁₂

効果 高血圧予防・便秘予防・冷え性改善・風邪予防

今日は
なにを
作ろう



エノキタケの肉巻きソテー

- ① エノキタケを10等分に縦に切し、青シソは半分にカットします。
- ② 鶏肉を2枚、青シソ半のせませます。その上にエノキタケを置いて手前から巻いていき、薄力粉をまぶすようにまいておきます。
- ③ フライパンに油を熱し、巻き終わりを下にして温めて焼きます。余熱に火が通ったのを加えて金目に焼きながら焼き、お皿に盛りつけたら完成となります。

材料(2人分)	エノキタケ	200g
	青シソ	5枚
	鶏肉(コース肉(薄切り))	200g
	薄力粉	大さじ1
	オリーブ油	大さじ1と1/2
	＊みりん	大さじ1
	サラダ油	大さじ1

12

2023 令和5年
12月25日 月曜日



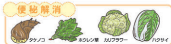
ポイント＆たべあわせ

- エノキタケはきのこ類の中でシタケを抜きビタミンB₁の含有量が多く、疲労回復や集中力を高める働きが期待されます。ビタミンB₁はネギやニンニクなどに含まれるアリシンと一緒に摂ると吸収率が高まります。
- 食物繊維も豊富で脂肪の吸収を抑え、便秘を解消する働きが期待出来るので、整腸作用のあるヨーグルトやキムチなどの乳酸菌と一緒に食べるとより効果的です。

キムチ + 鶏肉 = 血中コレステロール値低下 絶満予防

アスパラガス + 鶏肉 = 疲労回復

アスパラガス + 鶏肉 = ガン予防・美肌効果



※野菜の摂取量は1日1人あたり350g以上を目安に、野菜の種類はなるべく多く摂りたいです。出典: 日本食品成分大辞典

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
一般方眼 日 6日 7日 8日 9日 20日 31日 水 祝 日 2日 18日 17日 25日 3日 4日 5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	2024 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	29	30	1 みずのえ みる 10月18日 祝日正しい生活リズムで	2 みずのえ みる 10月19日 祝日正しい生活リズムで
3 みずのえ みる 二日祝日 10月21日 つき合い費もほどほどに	4 みずのえ みる 一日祝日 10月22日 健康意識で仕事効率アップ	5 みずのえ みる 二日祝日 10月23日 定時退社後の夜は静か	6 みずのえ みる 二日祝日 10月24日 食事代わりの量は控えめ	7 みずのえ みる 二日祝日 10月25日 食べ過ぎ飲み過ぎに注意	8 みずのえ みる 二日祝日 10月26日 睡眠は疲労回復の秘訣	9 みずのえ みる 二日祝日 10月27日 お風呂の掃除は体にいい
10 みずのえ みる 二日祝日 10月28日 家事も効率よく進めよう	11 みずのえ みる 二日祝日 10月29日 家計に節約意識を	12 みずのえ みる 二日祝日 10月30日 家族ついでに健康チェック	13 みずのえ みる 二日祝日 10月31日 二日祝日はリラックス	14 みずのえ みる 二日祝日 10月31日 タイミーには慣れよう	15 みずのえ みる 二日祝日 10月31日 家族ついでに健康チェック	16 みずのえ みる 二日祝日 10月31日 家族ついでに健康チェック
17 みずのえ みる 二日祝日 10月31日 家族ついでに健康チェック	18 みずのえ みる 二日祝日 10月31日 家族ついでに健康チェック	19 みずのえ みる 二日祝日 10月31日 家族ついでに健康チェック	20 みずのえ みる 二日祝日 10月31日 家族ついでに健康チェック	21 みずのえ みる 二日祝日 10月31日 家族ついでに健康チェック	22 みずのえ みる 二日祝日 10月31日 家族ついでに健康チェック	23 みずのえ みる 二日祝日 10月31日 家族ついでに健康チェック
24 みずのえ みる 二日祝日 10月31日 家族ついでに健康チェック	25 みずのえ みる 二日祝日 10月31日 家族ついでに健康チェック	26 みずのえ みる 二日祝日 10月31日 家族ついでに健康チェック	27 みずのえ みる 二日祝日 10月31日 家族ついでに健康チェック	28 みずのえ みる 二日祝日 10月31日 家族ついでに健康チェック	29 みずのえ みる 二日祝日 10月31日 家族ついでに健康チェック	30 みずのえ みる 二日祝日 10月31日 家族ついでに健康チェック