

夏休みのおやつにアイスをつくってみよう！

氷と塩でアイスが出来るの？

？ どうして？

冷凍庫を使わなくても、ポリ袋に氷を入れるだけでアイスが作れるって不思議ですよね？なぜそんなことができるのでしょうか。

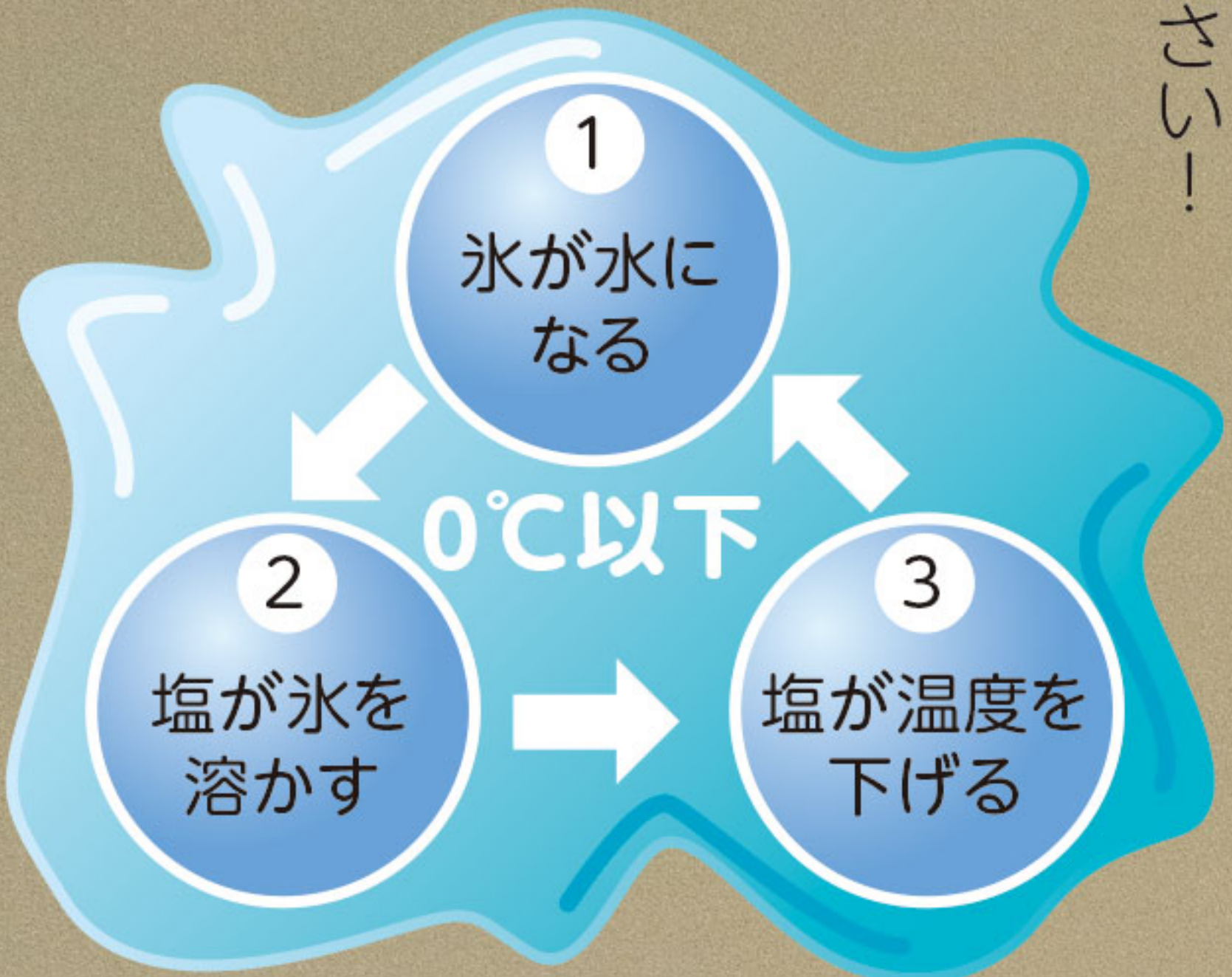
実は、次の3つの作用が繰り返し起こることで、温度が下がるのです。

① 氷は溶けて水になるとき、まわりの熱を奪います。

② 塩は氷が溶けるのを早める性質があるので、氷に塩をかけることで、どんどんまわりの熱を奪いながら溶けていき、温度は0度より低くなります。

③ 塩は水に溶けるときに温度を低くするという性質があります。氷が溶けて水になると、塩がこの水に溶け出すので、温度はもっと下がっていきます。①～③の熱を奪う作用が繰り返されることで、氷と塩だけで冷凍庫を使わなくてもアイスができるのです。ぜひ、みなさんで作ってみてください！

【温度が下がるしくみ】



夏こそ、牛乳！

熱中症予防にコップ一杯の牛乳を！

牛乳の栄養素はカルシウムだけではなく、タンパク質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルの五大栄養素をバランスよく含む栄養の宝庫です。

中でも、アルブミンというタンパク質には、血管内に水分を取り込んで血液を増やす作用があります。血液量が増えると汗をかきやすくなり、皮膚表面から熱を放射する機能が高まるので、体温を調節しやすくなります。熱中症は体

温調節機能が働かなくなり、体温が上昇することで起こりますので、血液量を増やすことで熱中症を予防できるというわけです。子どもは大人の三分の二程度しか、発汗による体温調節ができません。

運動後にコップ一杯の牛乳を普段から習慣づけて、強い体を作りましょう！



読者プレゼント!

アンケートに  
答えて  
「無洗米ゆめぴりか  
(2kg)」  
を当てよう!



詳しくは裏面をお読みください。

ポリ袋でアイスクリームをつってみよう!

材料と用意する道具

牛乳	200cc
砂糖	30g
氷	300g
塩	100g
保存用ポリ袋	大中各1枚
タオル	1枚

作り方

① 小さいポリ袋に(A)を入れて口をしっかり閉じてよく混ぜる。



② 大きいポリ袋に(B)を入れて、①のポリ袋を真ん中に入れる。



③ タオルで包んで、前後左右によく振ったりもんだりする。



④ 10～15分すると固まってOK。



レシピ監修  
料理研究家・管理栄養士  
坂下 美樹



免疫力アップ!

大人も子どももおいしい

ご飯がもりもり進む簡単お野菜レシピ

納豆は加熱しないで最後に加えるのがポイント!

納豆トマト麻婆

材料4人分/1人分178kcal

材料

- トマト・ピーマン...各2個
にんにく・ショウガ...各1片
長ネギ...10cm
豚ひき肉...150g
めんつゆ(濃縮2倍)...大さじ2
味噌・かたくり粉...各大さじ1
納豆...1パック
ごま油...大さじ1

作り方

- ①トマトは2cm角、ピーマンは1cm角に切る。
②にんにく・ショウガ・長ネギはみじん切りする。
③ボウルに豚ひき肉、②を合わせて混ぜる。
④フライパンにごま油を熱し、②を炒めて香りが出てきたら、③を加えて炒める。
⑤④にトマト、ピーマンを加えて全体にとろみが出てたら火をとめて納豆を混ぜて器に盛る。

免疫力アップ!

ご飯がもりもり進む簡単お肉レシピ

良質のタンパク質をたっぷり! 乳酸菌は加熱後も有効に働きます。

ヨーグルト ガリックチキン

材料4人分/1人分228kcal

材料

- 鶏胸肉...2枚
塩...小さじ1
にんにく...1片(すりおろしておく)
プレーンヨーグルト...100g
粒マスタード...大さじ1
粗挽き黒こしょう...適量
オリーブオイル...適量
付け合わせ(パセリ、ミニトマト、レモン)

作り方

- ①鶏胸肉は開いて1枚を2つに切って、ポリ袋に入れて分量の塩を加えてよくもみこみ、①を加えて混ぜ、冷蔵庫で一晩漬けておく。
②グリルまたはオーブントースターの天板にポリ袋から出した鶏胸肉を並べ、粒マスタードを塗る。②をかけて15~20分焦げ目がつくまで焼く。
③お皿に盛って、パセリ、ミニトマト、レモンを添える。

免疫力アップ!

ご飯がもりもり進む簡単お野菜レシピ

きのこの食物繊維+ショウガの温熱効果 仕上げは鰹節の発酵パワー!

きのこショウガのご飯のお供

材料4人分/1人分103kcal

材料

- 新ショウガ...200g
しめじ...100g
しらす干し...40g
ゆでコーン...40g
酒、しょうゆ、水...各大さじ3
みりん、砂糖...各大さじ2
鰹節...4g
白ごま...大さじ1

作り方

- ①新ショウガは汚れているところをとり、千切りにしたら、水に10分さらす。その後、熱湯で7分茹で上げる。
②しめじは石突きをとって小房に分ける。
③鍋に①を入れて加熱し、沸騰したら②と、しらす干しを加えて汁気がほぼなくなるまで煮詰め、火を止めてコーンと③を加えて混ぜる。ご飯に混ぜて、おにぎりに!
★大人向けには、ししとうを加えてピリッとさせるのもオススメです!

新年度がスタートしたところから、新型コロナウイルスの感染拡大によって、大人も子どもも生活が変化する中、健康の大切さや免疫力の重要性について改めて気づかされたのではないのでしょうか。

コロナに負けない!

「うんち」を観察してみよう!

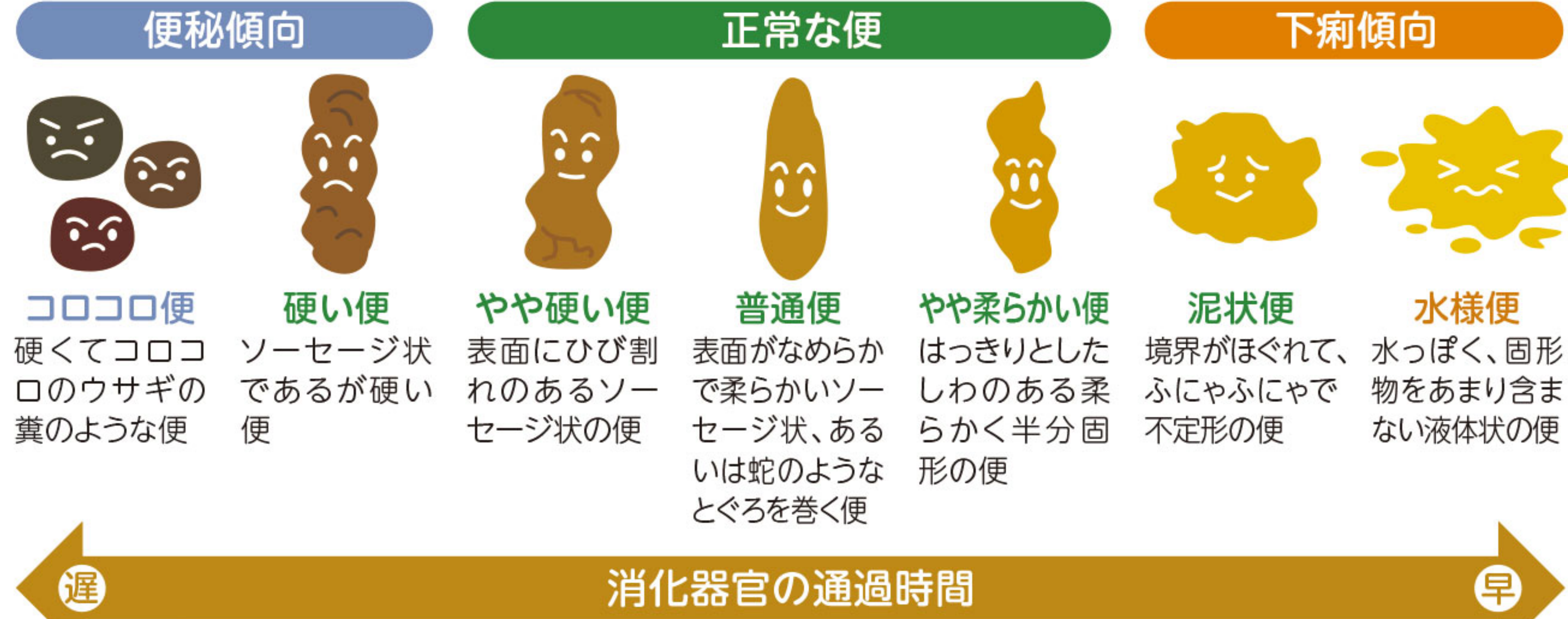
腸ではたくさん免疫細胞が身体を健康に保つために働いています。身体の調子は毎日のうんちを観察することでわかります。

理想的なうんち

バナナのような形で、踏ん張りすぎず、ストーンと排泄できる硬さで、黄色がかかった褐色、臭うけど、きつくはない、硬さは練り歯磨きくらい、水に落ちると「浮く感じ」。

硬いうんちやコロコロ便

水分や食物繊維が不足しています。



遅 ← 消化器官の通過時間 → 早

理想的な「うんち」をつくるためには、腸で食べものが吸収されるまでに、しっかりと□や胃で消化されていないまま「消化」を意識した食べ方には、胃腸をしつかり動かしているかどうか大切です。胃腸は筋肉でできているものの、自分で意識して動かすことができないため、「よく噛む」ことがポイントです。噛む回数が増えると、胃腸の動きも活発になり、胃腸の筋肉も鍛えることができるというわけです。

「うんち」と「ご飯」のふがーい関係

決め手は「ご飯」と免疫力を高めるおかず

食事全体の約半分を占める主食。「お米、パン類、麺類などから何を選ぶか」が、胃腸の筋肉を鍛える要になります。さて問題です。お米、パン、麺類の中で、どれが一番噛む回数が多いか? それは粒食であるお米です。主食にお米を選ぶことで噛む回数を自然に増やすことができ、胃腸を鍛えることにつながります。また、お米の成分の多くは炭水化物で、エネルギーになる糖質と、エネルギーにならない食物繊維に分けられます。食物繊維は腸内細菌のエサになり、短鎖脂肪酸を作ります。短鎖脂肪酸は腸の粘膜を丈夫にして、ウイルスや病原菌が体内へ侵入するのを防いでくれます。これによって免疫力を高め、アレルギー症状を

読者プレゼント!

表示のQRコードやURLにスマホやパソコンでアクセスしてアンケートにお答えください。お答えいただいた方の中から抽選で20名様に「ゆめぴりか(2kg)」をプレゼントいたします。回答の締め切り:2020年8月31日(月)



アンケートに答えて「無洗米 ゆめぴりか(2kg)」を当てよう!



http://www.nagomitable.com/food\_education/dokusha202007/

\*当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。 \*賞品は(株)株式会社道新サービスセンターより発送いたします。 \*アンケートにお答えいただいた際の個人情報は当選者への賞品発送以外に使用いたしません。

起りにくくしてくるのです。この号では、これからの季節にピッタリのスタミナおかずをご紹介します。おかずと一緒にご飯をもりもり食べて暑い夏をのりきりしましょう!

ほおばる。がんばる。北海道米LOVE 北海道米販売拡大委員会

北海道米についての情報は https://www.hokkaido-kome.gr.jp

「免疫力アップ!」レシピの作り方は動画で配信中! http://www.nagomitable.com/food\_education/movie202007/

