

『自宅で楽しく、おいしく、健康料理』第2弾！！

～自宅で旬の野菜を使った料理を作ってみよう～



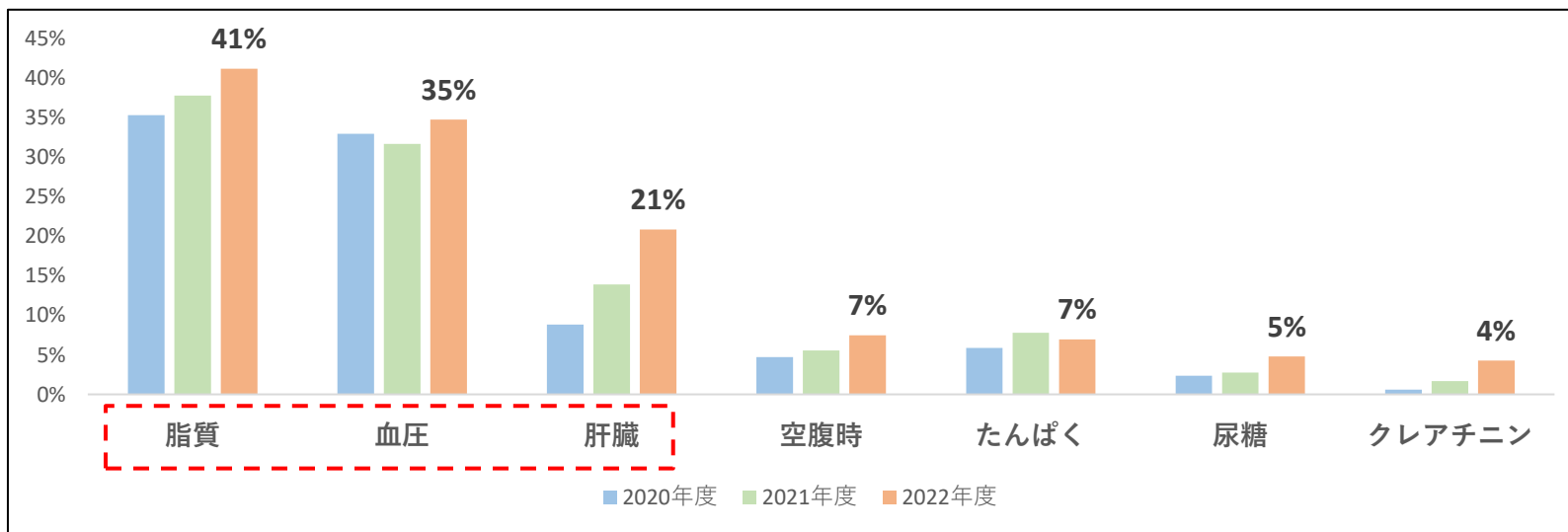
テーマ食材を使ってご自宅で料理を作ってください企画です。
ぜひ、ご家族とも一緒に作ってみてくださいね。
参加賞や、すてきなプレゼントもありますので、
みなさんご参加ください！



今回のテーマ食材は、
みなさんの健康診断の結果を参考に選定しました。



◆当社の健康診断7項目の結果【C～E判定の人の割合】



- A: 異常なし
- B: 軽度異常
- C: 要経過観察
- D: 要精密検査・治療
- E: 治療中

脂質、血圧、肝臓の3項目でC～Eの判定が多い傾向です。
今回の食材のテーマは、この3つの項目の改善を目指して
選定いたしました。



今回のテーマ食材はこちら！

TOKYU CARD

テーマ食材と主な効能

夏野菜を中心に、3項目を改善するための食材を5つ選びました！



	【脂質】 コレステロールを下げる	【血圧】 血圧を下げる	【肝臓】 肝臓の働きを助ける
① トマト	○		
② ナス	○	○	
③ えだまめ		○	○
④ ゴーヤ		○	○
⑤ いわし缶	○	○	

次からは、**テーマ食材の栄養素**や**おすすめ調理法**を紹介します。
健康クイズにも出るかもしれないのでしっかり読んでくださいね！



M



① 『トマト』

夏野菜の代表といえるトマトは、生で食べても加熱調理してもおいしく食べられる。トマトは低カロリーであるのに加え、ビタミンやミネラル、食物繊維、抗酸化作用のあるリコピンやβカロテンが多く含まれ、中性脂肪やコレステロールを下げる効果を期待できます。

【主な栄養素】 リコピン、食物繊維、ビタミンC、ビタミンE、カリウム

【主な効果】 コレステロールを下げる、肌のシミやしわ予防

【おすすめ調理法】

- ・ 完熟するほどリコピンは増え、加熱すると吸収率アップ！
- ・ ビタミンCを効果的に摂りたい方は、サラダのように生で食べるのがオススメ
- ・ トマトをオリーブオイルで調理すると健康効果が高まる。

② 『ナス』



ナスはおなかの調子を整える食物繊維の宝庫。

便秘の予防・改善はもちろん、血糖値の上昇をゆるやかにしたり、血中コレステロール値を低下させたりする働きがあるので、心筋梗塞や糖尿病などの生活習慣病の予防にも役立ちます。

ナスに含まれる栄養素の中でもっとも特徴的なカリウムは、余分な塩分や水分を体外に排出してくれるので、高血圧の予防やおくみの解消に役立ちます。

【主な栄養素】 ポリフェノール（ナスニン）、カリウム、食物繊維

【主な効果】 コレステロールを下げる、高血圧予防、おくみ解消、免疫力向上

【おすすめ調理法】

- ・皮ごと食べる
- ・水にさらす場合は2～3分で。（水に溶けやすい栄養素が流出するため）
- ・揚げる、炒めるといった油を使って栄養を閉じ込める。

③ 『えだまめ』



枝豆のタンパク質に含まれるアミノ酸の一種「メチオニン」はビタミンB1、ビタミンCと共にアルコールの分解を促し、肝機能の働きを助けてくれるため、飲み過ぎや二日酔いを防止する働きがあります。

夏場にビールのつまみとして好まれて食べられているのはこのような理由もあります。

【主な栄養素】 タンパク質、イソフラボン、メチオニン、ビタミン類、カリウム

【主な効果】 二日酔い防止、疲労回復、免疫力アップ、高血圧予防

【おすすめ調理法】

- ・ 入手後なるべく早くに調理するということ
- ・ 「蒸し焼き」や「焼き枝豆」や「レンチン枝豆」など茹でずに加熱することも大切。
(ビタミンやミネラルが水に溶け出さないなので、栄養の損失が抑えられます。)

④ 『ゴーヤ』



ゴーヤの苦味成分モモルデシンは、胃液の分泌を促して食欲を増進させます。

また、**肝機能の改善や血糖値を下げる効果**があるとされています。

ゴーヤに多く含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくく、疲労回復に効果的な豚肉を組み合わせたゴーヤチャンプルーは、夏バテ防止に最適のメニューです。

苦味をとるためには軽く塩もみをするか、熱湯をかけるとよいでしょう。

【主な栄養素】 カリウム、ビタミンC、

【主な効果】 高血圧予防、おくみ防止、肝機能を高める、糖尿病予防

【おすすめ調理法】

- ・水に長時間さらさない
- ・加熱はサツとする
- ・夏バテ対策として、豚肉と組み合わせて食べるのがおすすめ

皆さんの健康を願う宮本さんおすすめの健康にいい食材



⑤ 『いわし缶』

いわしに多く含れるEPAには、動脈硬化や中性脂肪・コレステロールの減少など、現代人に嬉しい効果がたくさん！メタボ改善のため食事制限をしている場合でも、安心して食べられます。

いわしに含まれるビタミンB2が、発毛に関わる毛母細胞を活性化。頭皮環境を整え、育毛促進や皮膚・ツヤツヤな髪・強い爪の再生をサポートします。

【主な栄養素】 EPA、DHA、カルシウム、鉄分、ビタミンB2、ビタミンC、

【主な効果】 中性脂肪・コレステロールを下げる、高血圧の改善、薄毛・白髪予防

【おすすめ調理法】

・缶詰は、骨まで一緒に食べることでカルシウムをたっぷり摂れます。



特典 1

応募者全員においしいギフトをプレゼント！

私のおすすめするおいしい〇〇です！



特典 2

応募者の中から抽選で20名様に2,000Pプレゼント！

※応募口数で、当選確率が上がります！例えば3口応募で当選確率3倍！

特典 3

- | | | | | | | | |
|---------|---|---|---|---|---|---------------|----|
| ・写真映え賞 | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | グルメカタログギフト | 2名 |
| ・エピソード賞 | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | グルメカタログギフト | 2名 |
| ・家族賞 | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | 国産和牛カタログギフト | 2名 |
| ・山口部長賞 | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | スタバカード3,000円分 | 1名 |
| ・武居副部長賞 | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | スタバカード3,000円分 | 1名 |

特典③各賞の選定基準



TOKYU CARD

各賞を選ぶ基準をお伝えします！
いろいろな賞を用意していますので、
たくさんのご応募お待ちしております！



【写真映え賞】

おいしそうな写真



【エピソード賞】

楽しい、面白い、ほっこりなど
印象に残るエピソード

【山口部長賞】

お酒のつまみになる料理！

【家族賞】

家族で参加していただいたことが
感じられる写真やエピソード

【武居副部長賞】

幼児が野菜をたくさん食べて
くれる料理！

●応募方法

テーマ食材（どれかまたは複数）を使って、自宅で料理を作って写真を撮り以下の①②いずれかの方法で、写真とエピソードを応募してください。

※応募いただいた写真、コメントをニックネームで社内掲載させていただきます。

①健康経営アプリから応募

健康料理企画
➡応募はこちら



②専用QRコードから応募



●締切日

2023年9月10日（日）

●応募写真の公開、各賞の発表

2023年9月末頃 イントラ、アプリで公開します。

●特典の加算、配布

特典については、10月中旬頃を予定しております。別途ご案内いたします。