

# シニアが作る「元気ごはん」の秘訣は、 「ま・ご・わ・や・さ・し・い」食材と「減塩」

## 第 1 回いきいき料理コンテスト結果発表

50 代からの生きかた暮らしかた応援雑誌「いきいき」を発行する、いきいき株式会社(本社:東京都新宿区、社長:宮澤孝夫)はこのほど、第 1 回料理コンテストを開催しました。日本の各家庭で語り継がれてきた、作りやすくて体にいい健康料理「元気ごはん」を「いきいき」誌上で募集。全国から届いたレシピは、家族の健康を支えるお母さんの愛情がたっぷり詰まったものでした。

体に必要な栄養をバランスよくとり入れるためのキーワード「ま(豆)、ご(ゴマ)、わ(ワカメ・海草)、や(野菜)、さ(魚)、し(シイタケ・キノコ類)、い(芋類)」(※1)の食材を効果的に活用したレシピのほか、カレー粉などの手軽な調味料や話題の伝統食材・塩麴を上手に利用して減塩したレシピなど、ヘルシー感をアピールしたレシピが数多く寄せられました。

全 76 通のレシピから、優秀作として 10 品(※2)を選び、都内キッチンスタジオで最終審査を実施(運営協力:東京ガス株式会社)。グランプリ 1 名、準グランプリ 1 名、審査員特別賞 3 名を決定しました。作品の詳細を「いきいき」10 月号(9/10 発売)で紹介しています。

最終審査員は料理研究家の奥菌壽子さん、健康・長寿食に詳しい食文化史研究家の永山久夫さん、管理栄養士・医学博士の本多京子さん、いきいき編集長の矢部万紀子の 4 名が務めました。

「いきいき」では、今後も予防医療の一環として、日常の食事を大切にして健康・長寿を目指す、料理コンテンツを一つの柱としていきます。

※1 食品研究家や医師らが提唱しているバランスの良い食事の覚え方です。

※2 材料や作り方など詳細は、広報担当・村上(c-murakami@e-ikiiki.co.jp)までご連絡ください。

### 【グランプリ】 栄養のバランスが抜群、味付けも完璧！

- ・ 料理名 「フライパン一つで、パワフル混ぜごはん」
- ・ 受賞者 大谷清美さん(島根県、51歳)
- ・ カロリー 390kcal 塩分 1.9g (以下、栄養価表記は全て1人分)
- ・ 内容 「簡単手軽に薄味でヘルシー」



カレー粉と醤油をうまく組み合わせることで減塩し、きのこやホウレン草、トマトなど素材のうま味をしっかり引き出した栄養のバラス満点の混ぜごはん。フライパン一つでできるので、調理も片付けも簡単！そのまま食べても、ご飯の上にかかった半熟卵を混ぜ込んで食べても、2度楽しめます。

#### ☆大谷さんの受賞コメント

自分にとって簡単でおいしいものをと考えて応募しました。一品で栄養もすべてとれればいいと思っていたので欲張りなレシピになってしまったかもしれませんが、冷蔵庫の残り物を、家にいつもある調味料でシンプルに仕上げた味を評価いただき、うれしいです。

#### ★ポイント

ふんわりしっとりの半熟卵をご飯に絡めるのがポイント。そのため、卵は新鮮なものを選んでほしいです。マイタケはお好きなキノコに変えても OK です。

【準グランプリ】 蕪の優しさが体の芯まで染み込む一品！

- ・ 料理名「蕪のスープ」
- ・ 受賞者 宮澤康恵さん(神奈川県、58歳)
- ・ カロリー 88kcal 塩分 1.5g
- ・ 内容「素材を活かしたシンプルな味」



蕪と塩麴の甘みがとけ合っ、やさしく温かい料理です。蕪は消化にもよく、葉にはビタミンやカルシウムがたっぷり入っているのでヘルシー。薄味なので、蕪そのもののおいしさを感じることができる一品です。

☆宮澤さんの受賞コメント

蕪が苦手な子供たちを喜ばせたくて、丸ごと柔らかくスープ煮にしたのがきっかけで作りました。食欲がなくても体にすっと入って心から温めてくれます。我が家では10年以上の定番レシピです。

★ポイント

蕪を煮る時間は、20分程度が目安。くたくたになるくらい柔らかく煮ると、最後に入れる蕪の葉のシャキシャキ感も際立っておいしいですよ。

【奥菌賞】 ヘルシーなのにボリューム満点！

- ・ 料理名「キムチサンドの豚巻き高野」
- ・ 受賞者 水野節子さん(香川県、55歳)
- ・ カロリー 278kcal 塩分 1.2g



ヘルシーなうえ、見た目のインパクトからも元気になれそうですね。高野豆腐とキムチのオレンジ色が、食欲をそそります。味も高野豆腐にしっかりキムチのうま味が染み込んでいい風味。



【永山賞】 これ一皿で栄養たっぷり！

- ・ 料理名「まごわやさしい 満点料理」
- ・ 受賞者 井上孝枝さん(滋賀県、69歳)
- ・ カロリー 349kcal 塩分 2.4g



いろいろな材料が入っているので、一度に多くの栄養成分がとれます。「これは何だろう」と食感を楽しみながら、頭を使って食べると脳にもうれしい、まさに満点料理です。



【本多賞】 震災で被害を受けた気仙沼発、復興の味！

- ・ 料理名「ヤローっ子牡蠣のうまいっちゃソース アボカド添え」  
※ ヤローっ子とは小さいという意味です
- ・ 受賞者 菅野一代さん(宮城県、48歳)、高橋節子さん(81歳)  
高橋和江さん(52歳)
- ・ カロリー 185kcal 塩分 1.7g



牡蠣は栄養満点の優秀食材ですし、震災の復興に向けてがんばっている地域の取組みについて応援したいと思いました。ケチャップと味噌がうまく調和していたのもよかったです。



<このリリースに関するお問い合わせ先>

いきいき株式会社 広報担当 村上・島崎

【所在地】〒162-0825 東京都千代田区神田神保町2-2 共同ビル神保町6階

【TEL】03-3261-1321 【FAX】03-3261-1377 【メール】[c-murakami@e-ikiiki.co.jp](mailto:c-murakami@e-ikiiki.co.jp)