

だしの旨み成分で
細胞の活性化や
疲労回復力アップ!

昆布だし?
かつおだし?

白だしを活用して
筋肉量アップ?

冷え性を
改善したいと
考える人に!

筋肉量を増やして
冷え性改善!



Happy Menu



【材料】……………

- かぶ…中2個 ●赤、黄パプリカ…各1個
- かぼちゃ…1/8個 ●ブロッコリー…1個

〈ニラソース〉

- ニラ…60g ●白ネギ…60g
- 白だし…大さじ3 ●ラー油…少々

温野菜のサラダ ニラソース添え(4人分)

【作り方】……………

- ①かぶは、厚めにスライスし、パプリカは種とヘタを取り、色紙切りにする。
- ②かぼちゃは種を取り、かぶと同じ厚みにスライスする。ブロッコリーは小房にする。
- ③野菜を蒸し器で、約5分蒸す。

〈ニラソース〉

- ①ニラは細かく小口切り、白ネギはみじん切りにする。
- ②きれいなビニール袋に①と白だしを入れ、軽くもむ。器に温野菜を彩りよく盛り付け、ニラソースを添える。



協賛：ヒガシマル醤油(株)

Happy Advice

普段から体が**痩せている人**や**加齢**とともに**筋肉量が減少**している人は、**エネルギー代謝**が落ちているかもしれません。筋肉量が落ちて「**冷え性**」になるかもしれません。**ダシのうまみ成分**は、かつおの**イノシン酸**や**ヒスチジン**、昆布の**グルタミン酸**があります。「**グルタミン酸**」は**エネルギー代謝**に必要なものであり、「**イノシン酸**」は**細胞を活性化**させ、「**ヒスチジン**」は**疲労の回復力をアップ**させる働きがあることがわかってきました。

昆布と**かつおのうまみ成分**を組み合わせると、**料理が美味しく**なります。**たんぱく質食品**と一緒に**ダシを聞かせた料理**を食べて、「**筋肉**」を増やしましょう。

監修：保健学博士・管理栄養士 橋本 通子