

おいしいって、しあわせなこと

夏号

2026

# Betterhome Journal

【特集】

今日から始める

## 筋活ごはんの基本

～筋肉と骨を支える毎日の食べ方～

- わたしたちに筋活が必要な理由
- では、どう食べればいいのか？

B A S I C S



〈ベターホームの安心・安全〉

知っておきたい

「防かび剤」のこと

ベターホームのお料理教室

サクッと広がる芳醇なコクとうまみ  
おつまみチーズパイ



市販の冷凍パイ生地でお手軽に。  
チーズのコクが広がるおつまみパイです。  
生地は解凍しすぎるとだれて扱いづらくなるので  
様子を見ながら戻しましょう。  
仕上げにはチリパウダー。ニンニクなども入って  
いるので振るだけで味が決まりますよ。



ワインやビールのおつまみに。「コクとうまみ」がギュッ  
雪印北海道100 芳醇ゴーダ クラッシュ

材料(8本分)

「雪印北海道100 芳醇ゴーダ クラッシュ」…30g  
パイ生地(冷凍)……………1枚(100g)  
強力粉(打ち粉)……………適量  
溶き卵……………適量  
A(チリパウダー、粗挽き黒こしょう)…各少々

作り方

- 1 パイ生地を15分程室温で解凍し、少し曲がるくらいになったら打ち粉をして軽く伸ばし8等分の棒状に切る。全体にフォークで4～5回刺し穴をあける。
- 2 4本は2回ねじる。残りの4本はそのままにする。
- 3 2に溶き卵を塗り、粗く刻んだ「雪印北海道100 芳醇ゴーダ クラッシュ」を散らして軽く押さえる。
- 4 200℃に予熱したオーブン※で10～12分、こんがりと色づくまで焼く。仕上げにAをふる。


※加熱時間は機種によって異なりますので加減してください。

ふだんのごはんを  
おいしく作れたら  
毎日しあわせ。

# Betterhome Journal

夏号

2026

 ページ番号をクリックすると、  
該当ページへとびます

- 4 | **特集**  
今日から始める  
**筋活ごはんの基本**  
～筋肉と骨を支える毎日の食べ方～  
わたしたちに筋活が必要な理由… 4  
では、どう食べればいいの？… 7  
ベターホームのお料理教室で  
「筋活ごはん」を習いませんか？… 14
- 15 | ベターホームの安心・安全  
知っておきたい「防かび剤」のこと
- 17 | ベターホームの使っているもの  
「お料理教室の先生がつくった」レトルトシリーズに  
「肉じゃが」が仲間入り! … 17  
ホワイトソースがレトルトパックにリニューアル! … 18
- 19 | Betterhome Information  
西千葉スタジオ貸切「男の料理教室」
- 20 | Betterhome School 掲示板

# 今日から始める 筋活ごはんの基本

～筋肉と骨を支える毎日の食べ方～

ベターホームのお料理教室では、5月から新コース〈筋活ごはん 食べて動けるからだに〉が始まりました。

「筋活」と聞くと、激しい筋力トレーニングや、ボディビルダーのような体を思い浮かべて自分には関係ないと思う人もいるかもしれません。

けれども、ベターホームが提案する「筋活」は、だれもが健やかに暮らしていくために必要な健康習慣です。そこで今回、〈筋活ごはん 食べて動けるからだに〉の監修者でもある十文字学園女子大学 小林三智子先生に、筋肉と骨を支える食事の基本を教えてくださいました。

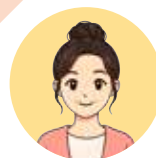
教えてくれるのは…



先生はなんと、ベターホームの受講生！

十文字学園女子大学 名誉教授 小林 三智子先生  
国際栄養食文化健康研究所 客員研究員/博士(歯学)  
専門官能評価士/健康咀嚼指導士/管理栄養士  
〈筋活ごはん〉〈脳活ごはん〉〈腸活ごはん〉を監修。  
ベターホームの先生向けセミナーの講師も担当いただき、生活者目線でのレクチャーがわかりやすいと評判です。

聞き手は…



ベタ子

食べることとベターホームが大好きな50代。最近では疲れやすく、休日は気づけばゴロゴロ…。「もっと活動的に過ごしたい」と思い、小林先生に筋活にいいごはんの基本を教わります。

## わたしたちに筋活が必要な理由



ベタ子

先生、どうして今「筋活」が必要なのですか？

背景には、現代日本の食生活の課題があります。  
**中年男性の肥満、若年女性のやせ、高齢者の低栄養。**  
これらは日本の三大栄養問題として挙げられています。



小林先生

### 《日本の三大栄養問題》



**中年男性の肥満**  
20～60代の男性で、肥満と判定される人(BMI\*が25以上)は34.0%。特に40～50代で高めの傾向。



**若年女性のやせ**  
20～30代の女性で「やせ」と判定される人(BMIが18.5未満)は16.6%。



**高齢者の低栄養**  
65歳以上の高齢者で、低栄養傾向にある人(BMIが20以下)は、男性が12.7%。女性は25.2%にのぼる。

〈厚生労働省 令和6年(2024年)「国民健康・栄養調査」より〉

\*BMIについてはP6参照。

## 共通するのは 栄養バランスの偏り

1日にとるエネルギー量は低下↓ 一方、脂質の割合は増↑

●日本人の1日の摂取エネルギーは1975年の2,226kcalをピークに年々減少し、2024年では1,859kcalと、終戦直後と近い水準になっています。

●食事にとるエネルギー源は、主にたんぱく質・脂質・炭水化物です。これらのバランスのめやすとして、脂質は全体の20~30%が望ましいとされていますが上昇しており、2024年は28.9%と上限に近い割合でした。

〈令和6年「国民健康・栄養調査」より〉



ベタ子

肥満とやせと低栄養って、  
ぜんぜん違う問題にみえますね。

そうですね。でも、共通しているのは、体に必要な栄養を、  
**適切なバランスでとれていない場合がある**ということです。



小林先生



ベタ子

肥満なら、栄養はたりているように思っていました。

体重が増えていても、食事が脂質に偏り、ほかの  
栄養が不足していることがあります。



小林先生



ベタ子

若い女性の「やせ」はどうですか？

食事量そのものが少ないと、エネルギーだけでなく、鉄やカルシウムも不足しやすくなります。今は元気でも、**将来の貧血や骨粗しょう症、体力低下につながる**ことがあります。やせていることを問題だととらえている方が少ないことも懸念点です。



小林先生



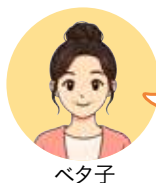
ベタ子

高齢になると、食べる量が減りますよね。

はい。さらに年齢を重ねると、たんぱく質を体の中で利用する効率が下がり、筋肉が分解されやすくなります。つまり、食が細くなる一方で、たんぱく質の必要性はむしろ高まるのです。



小林先生



ベタ子

食べる量は減るのに、栄養はしっかりとる必要があるのですね。

その通りです。低栄養の状態が続くと、**サルコペニア(加齢に伴う筋肉量や筋力の低下)**や**フレイル(心身の機能が低下した状態)**につながる可能性もあります。若い世代には将来の体づくりとして、働き盛り世代には食事の偏りを見直すために、高齢期には自分の足で元気に動き続けるために、どの年代にも、毎日の食事で筋肉と骨を支える「筋活」の考え方が役立ちます。



小林先生



ベタ子

まずは、自分の体の状態を知ることが大切ですね。

はい。健康診断などで出される数値の「BMI」も、ひとつのめやすになります。

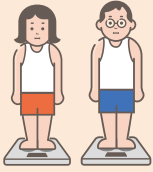


小林先生

## 《 あなたやご家族はどうですか？ BMI をチェックしてみよう 》

BMI (Body Mass Index) は肥満度の判定に用いられる国際的な指標です。  
下記で計算するか、健康診断の結果にも記載されていますので、確認してみましょう。

### 成人のBMI 判定基準



$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

例えば身長158cm 体重55kg の人なら  
 $55 \div 1.58 \div 1.58 = \text{BMI } 22.0$

BMI(kg/m <sup>2</sup> )	判定
18.5 未満	やせ
18.5~24.9	普通
25.0 以上	肥満

BMIが22前後の人が生活習慣病の発症率が低いといわれています(高齢期を除く)。

「普通」判定の方もあらためてチェック!

**65歳以上はBMI 20以下だと「低栄養傾向」**

日本では、BMIと死亡率、疾患の発症率、死因との関連性及び実態への配慮の総合的な判断から、BMIの目標値を定めています。

### ＜ 年齢別 BMI 目標範囲 ＞

年齢	目標とするBMI
18~49歳	18.5~24.9
50~64歳	20.0~24.9
65歳以上	21.5~24.9

目標とするBMIの範囲は男女共通で、あくまでも参考として示されています。

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」策定検討会報告書より)

## 《 筋活の必要性を実感！受講生と先生の声 》

ベターホームのお料理教室で実施した「筋活」がテーマのアンケート調査からは、ご自分やご家族の体の衰えをきっかけに、筋活の必要性を感じたというコメントがよせられました。



股関節まわりに支障が出て、筋力をつけるように言われました。毎日の運動と食生活が重要だと感じます。

(仙台スタジオ受講生・70代・女性)



最近、大腿骨の骨粗しょう症が進んでいて、88歳の骨と言われました。骨もちろんですが、筋肉もつけなければと思っています。母が運動をせず、家で引きこもった暮らしをしていたので、昨年末に亡くなりましたが、最後は歩けなくなってしまいました。

(クッキングアトリエ池袋受講生・60代・女性)



両親が後期高齢者になり、日々の生活で、介護とまでいわずとも、できないことが増えてきました。筋力の維持とともに、骨折予防のためにも、いつもの食材で、かんたんでおいしい食事ができればと思っています。

(梅田教室受講生・40代・女性)



仕事を辞めてから体を動かす機会が減り、足腰やどのの衰えを感じています。筋活の料理教室が楽しみです。

(名古屋スタジオ受講生・60代・男性)



母が骨粗しょう症から圧迫骨折を発症しました。本人も、家族も大変でした。私も骨活や筋活を心がけるようになりました。いくつかの要素がある中で、食事はとても大切だと思います。

(クッキングアトリエ池袋受講生・60代・女性)



両親の介護を通じて、筋力の低下を防ぐことがとても大切だということを身をもって知りました。病気知らずの親でしたが、最期は筋力が低下して体を動かすことができなくなり、病気にかからないことだけが健康ではないということを知りました。

(西田辺スタジオ講師・60代・女性)

(ベターホーム協会アンケート調査「筋活と食についての意識調査」(2026年)及びベターホームのお料理教室講師対象アンケートより)

## 三大栄養問題に該当しない人も…



わたしは普通体型で、目標とするBMIの数値内でした！でも、疲れやすくて、体力がないのが気になっていて。

BMIが「普通」判定でも、食事の内容や筋肉量まではわかりません。不調にはさまざまな原因がありますが、**食事量やたんぱく質の不足、筋肉量の低下**が関わっていることも。筋活の基本は、**栄養・運動・休養**の3つ。なかでも毎日の食事は、体をつくる土台です。筋肉や骨の材料になるものを適切に食べていなければ、体は思うようにつくられません。



## では、どう食べればいいのか？



筋活が大切なのはわかってきました。食事から取り組んでみたいと思いますが、実際には何を食べればいいのでしょうか？

筋肉と骨の健康には、さまざまな栄養素が関わっています。まず意識したいのは、**筋肉の材料になるたんぱく質**です。



たしかに、筋トレというとたんぱく質のイメージがあります。

でも、たんぱく質だけ食べればいい、というわけではないのですよ。筋肉を動かすエネルギーになる**炭水化物**、ビタミンDの吸収に関わる**脂質**、代謝を助ける**ビタミン類**、そして骨を支える**カルシウム**も大切です。



## 《 筋肉と骨をつくり、保つために必要な栄養素と役割 》

栄養素	役割
たんぱく質	筋肉の材料。運動で損傷した筋繊維の修復・合成に必須。
炭水化物	筋肉のエネルギー源は糖質。不足すると筋肉が分解されやすくなる。
脂質	筋肉合成に関わるホルモン分泌を支え、ビタミンDなど脂溶性ビタミンの吸収にも必要。
ビタミン	ビタミンB群は、エネルギー代謝、たんぱく質利用を助ける。不足すると食べていても筋肉がつきにくい状態に。
カルシウム	筋肉と骨は一体の「運動器」。骨の材料であると同時に、筋肉の収縮や神経伝達に不可欠。

## たんぱく質、1日にどれくらい食べればいい？



たんぱく質は、1日にどれくらいとればいいですか？

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2025年版)」では、**成人男性は1日60~65g、成人女性は50g**が推奨量とされています。ただし、これは「これを下回らないように」というめやすです。



小林先生



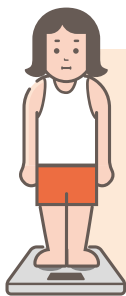
たりないこともあるのですか？

はい、筋肉量の維持やフレイル予防を考えると、体重に合わせて少し多めに意識したい場合もあります。特に高齢者は、先ほど説明したようにたんぱく質の利用効率が下がること、筋肉が分解されやすくなることから必要量は多めです。



小林先生

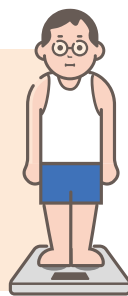
《 ベターホームがおすすめするたんぱく質の1日の摂取量 》



**体重(kg) × 約1.1g~1.5g**

ベターホームでは健康維持や筋肉量の維持を考え、摂取目標を設定しています。

※腎臓病などで食事制限のある方は、たんぱく質の量について医師や管理栄養士にご相談ください。



ベターホームがおすすめする おいしくて体にいい2種類の発酵乳

PR

# 手作り ケフィア と ヴィーリ

味わいは？ 乳酸菌の種類は？ チェックしてみよう！

腸活はもちろん  
筋活にも  
おすすめ！

マイルドで  
豊かな味わい



とろとろ、  
粘ってのびる！

CLICK

「ケフィアとヴィーリ どちらがうの？」

## たんぱく質、いろいろな食品からとろう



たんぱく質というと、やっぱり肉を食べるイメージです。

ベタ子

肉も大切ですが、肉だけに偏らないことがポイントです。魚介、卵、豆類・大豆製品、乳製品など、いろいろな食品からとりましょう。



小林先生



どうして、いろいろな食品からとる方がいいのでしょうか？

ベタ子

たんぱく質は体の中でアミノ酸に分解され、筋肉や皮膚、血液などの材料になります。わたしたちの体の中で作ることができず、食事からとる必要があるアミノ酸(必須アミノ酸)は9種類あります。いろいろな食品を組み合わせると、必要なアミノ酸をバランスよくとりやすくなります。



小林先生



今日の朝は乳製品と卵、昼は魚と豆腐、夜は肉……  
みたいに、ローテーションで食材を変えるとよさそうですね。

ベタ子

その通りです。しかも、食品によって一緒にとれる栄養素も違います。例えば、魚ならビタミンD、乳製品ならカルシウム、豆類なら食物繊維もとれます。**いろいろな食品を組み合わせることで、たんぱく質だけでなく、体に必要な栄養を幅広くとりやすくなります。**



小林先生

## たんぱく質、毎食とるのが基本



1日分のたんぱく質を1食でまとめて食べてもいいですか？

ベタ子

そこは注意したいところです。たんぱく質は、体にたくさん貯めておくことができません。朝はパンとコーヒーだけ、昼は軽く、夜に肉料理をたっぷり、という食べ方では、筋肉づくりの効率がよいとはいえません。



小林先生



まとめ食いではなく、こまめに、ですね。

ベタ子

はい。1食20g前後をめやすに、**朝・昼・夕に分けてとることを意識**しましょう。毎食、たんぱく質がとれる主菜があるかを確認するだけでも、変わってきますよ。



小林先生

# 身近な食品のたんぱく質量のめやす

たんぱく質摂取の大きなめやすとして、毎食「手のひら1枚分」を食べようといわれていますが、食品によって含まれるたんぱく質の量に差があります。下記の表は一例ですが、商品の栄養成分表示や、インターネットなども参照して、ふだん自分がどれくらいとれているか確認してみましょう。

<b>とりむね肉(皮なし)</b> (100g) <b>約23g</b> 	<b>とりもも肉(皮つき)</b> (100g) <b>約17g</b> 	<b>とりささみ</b> 2本(100g) <b>約23g</b> 	<b>卵</b> 1個 <b>約6g</b> 
<b>豚ロース肉</b> (100g) <b>約19g</b> 	<b>牛肩ロース肉</b> (100g) <b>約16g</b> 	<b>かつお</b> (100g) <b>約26g</b> 	<b>さけ</b> 1切れ(約100g) <b>約22g</b> 
<b>納豆</b> 1パック(約45g) <b>約7g</b> 	<b>とうふ</b> 1/2丁(約150g) もめん:約10~11g 絹ごし:約8g 	<b>豆乳</b> コップ1杯(200ml) 調製:約7g 無調整:約8g 	<b>牛乳</b> コップ1杯(200ml) <b>約7g</b> 
<b>ケフィア・ヴィーリ・ヨーグルト</b> (100g) <b>約4g</b> 	<b>プロセスチーズ</b> 1切れ(約20g) <b>約4~5g</b> 	<b>ごはん</b> 茶碗1杯(約150g) <b>約4g</b> 	<b>食パン</b> 6枚切り1枚(約60g) <b>約5g</b> 

## 【食べ方例】例えば、1日60g 前後を目指すなら…

朝食	昼食	夕食
<ul style="list-style-type: none"> <li>食パン(6枚切り)1枚…約5g</li> <li>卵とツナのサラダ(卵1個、ツナ30g)…約11g</li> <li>ヨーグルト100g…約4g</li> <li>コーヒー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>とり肉の照り焼き丼(とりもも肉100g+ごはん茶碗1杯)…約21g</li> <li>とうふのみそ汁(絹ごし約40g)…約2g</li> <li>青菜のおひたし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん(茶碗1杯)…約4g</li> <li>さけのムニエル(さけ80g)…約18g</li> <li>豆入り野菜スープ(ミックスビーンズ30g)…約3g</li> </ul>
<b>合計</b>  <b>約20g</b>	<b>合計</b>  <b>約23g</b>	<b>合計</b>  <b>約25g</b>

※野菜などにもたんぱく質は少し含まれますが、筋活では主菜になる食品を毎食とることを意識しましょう。野菜もあわせてとることで、ビタミンやミネラルを補えます。

## 作りおきでき、朝食・昼食にも活躍！ レンジでやわらかサラダチキン

野菜と一緒にポン酢しょうゆやお好みのドレッシングをかけて、サンドイッチの具に、ほぐしてめん類のトッピングに…と、作っておくといろいろ使えます。ブライン液(塩・砂糖を混ぜた調味液)にひたして電子レンジで加熱するので、しっとり仕上がります。

【1人分】  
(全量を4人分として)  
エネルギー 68kcal  
たんぱく質 14.9g  
塩分 0.5g



盛りつけ例

### 【材料(4~5人分)】

とりむね肉…………… 300g  
〈ブライン液〉  
水…………… 300ml  
A 砂糖…………… 小さじ2  
塩…………… 小さじ1・1/2

冷蔵で2~3日保存可能。

### 【作り方(10分、あら熱をとる時間は除く)】

- ① とり肉は皮をとり除く。
- ② 耐熱容器にAを入れて混ぜる(ブライン液)。とり肉を入れ、ふんわりとラップをかけ電子レンジで5分(500W)加熱する。とり出して上下を返し(やけどに注意)、3分加熱する。ピンクの部分がある場合は追加で1分ずつようすを見ながら加熱し、しっかり火を通す(写真右)。



※加熱後にブライン液につけたまま冷蔵庫でひと晩おくと、しっとり仕上がりが、ほどよく塩味がつく。長く漬けると塩味が強くなるので、半日程度でとり出す。



撮影:大井一範

## たんぱく質量は魚の中でトップクラス！ かつおの韓国風あえもの

旬の時期には比較的安価に手に入るのがうれしいかつお。刺身やたたきだけではなく、いつもとちがう食べ方を試してみませんか。

【1人分】  
エネルギー 140kcal  
たんぱく質 20.8g  
塩分 1.0g

### 【材料(2人分)】

かつお(刺身用さく)…………… 150g  
塩…………… 小さじ1/2  
サラダ油…………… 大さじ1/2  
たまねぎ…………… 1/4 個(50g)  
三つ葉…………… 20g  
コチュジャン…………… 大さじ1  
酢…………… 大さじ1・1/2  
A すりごま(白)…………… 小さじ2  
にんにく(すりおろす)…………… 小さじ1/2  
ごま油…………… 小さじ1/2  
糸とうがらし(あれば)…………… 少々

### 【作り方(15分)】

- ① かつおは全体に塩をふり、5分おく。ペーパータオルで水気をふく。
- ② たまねぎは薄切りにする。三つ葉は3cm長さに切る。
- ③ 氷水とペーパータオルを用意する。フライパンに油を温め、かつおの表面を強めの中火で約10秒ずつさっと焼く。全面に焼き色がいたら、氷水にとり、ペーパータオルで水気をふく。1cm厚さに切る。
- ④ ポールにAを合わせる。  
②と③を加えてあえ、器に盛る。糸とうがらしを飾る。

※市販のかつおのたたき(さく)を使えば、表面を焼く手間をはぶけます。切って野菜と調味料であえるだけ。

## 筋活は「骨活」でもあります

筋肉だけでなく、骨も大切です。筋肉と骨は一緒に働いて、立つ、歩く、階段を上る、荷物を持つといった日常の動きを支えています。



小林先生

そういえば、P6の「受講生と先生の声」でも、骨のことについてのコメントがいくつもありましたね!



ベタ子

はい、筋活は骨活でもあります。骨の材料になるカルシウムは、骨量を保つために欠かせません。さらに、カルシウムは筋肉の収縮や神経の伝達にも関わっています。骨が弱くなることは、骨折だけでなく、「動ける体」の土台が弱くなることにもつながります。



小林先生

将来を考えると、すごく気になります。娘が20代なのですが、若いうちから気をつけた方がいいですか?



ベタ子

もちろんです。骨量は若い時期にピークを迎えるため、若い世代でもカルシウム不足には注意が必要です。特に女性は閉経後に骨量が低下しやすいので、若いうちから意識しておきたいですね。



小林先生

## カルシウムも毎食意識してとろう

カルシウムは1日にどれくらいとればいいのでしょうか。



ベタ子

成人の1日のカルシウムの摂取推奨量は、**男性で750~800mg**、**女性で600~650mg**。無理なくとるためにはたんぱく質同様、毎食意識して食べるのがおすすめです。



小林先生

どういったものを食べるといいのでしょうか。



ベタ子

牛乳・ヨーグルト・チーズなどの乳製品、小魚、大豆製品、青菜などからとることができます。吸収を助けるビタミンDを含む魚やきのこ類、適度に日光を浴びることや運動も大切です。

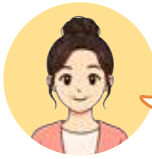


小林先生

## カルシウムを多く含む食品のめやす


<b>牛乳</b> コップ1杯(200ml) 約 <b>230mg</b> 	<b>ケフィア・ヴィーリ・ヨーグルト</b> (100g) 約 <b>120mg</b> 	<b>プロセスチーズ</b> 1切れ(約20g) 約 <b>130mg</b> 	<b>とうふ</b> 1/2丁(約150g) もめん:約 <b>140mg</b> 絹ごし:約 <b>110mg</b> 
<b>厚揚げ</b> 1/2枚(約100g) 約 <b>240mg</b> 	<b>桜えび</b> 大きじ2(6g) 約 <b>120mg</b> 	<b>しらす干し</b> 大きじ2(約12g) 約 <b>30mg</b> 	<b>ししゃも</b> 2尾(約30g) 約 <b>100~110mg</b> 
<b>いわし水煮缶</b> (固形量100g) 約 <b>320mg</b> 	<b>小松菜</b> 1/4束(約75g) 約 <b>110mg</b> 	<b>ひじき(乾燥)</b> 5g 約 <b>50mg</b> 	<b>いりごま</b> 大きじ1(約6g) 約 <b>70mg</b> 

## 食事をととのえることが、未来の体をつくる

  
ベタ子


筋活って、特別なことではなく、毎日の食事を少し整えることからできるんですね。

今日のごはんから始められそうです。

  
小林先生

そうです。積み重ねが、10年後、20年後の「動ける体」を支えます。

無理なく、おいしく、続けていきましょう!

  
小林先生

### 《 今日からできる筋活ごはんの基本ポイント 》

<p><b>ポイント1</b></p> <p>朝・昼・夕の食事で、たんぱく質がとれる主菜を食べよう。</p> <p>1食20g前後をめやすに毎食とろう!</p>	<p><b>ポイント2</b></p> <p>たんぱく質は、肉、魚、卵、豆・大豆製品、乳製品、いろいろな食品から。</p> <p>偏らず、食べよう!</p>	<p><b>ポイント3</b></p> <p>カルシウムを含む食品を、毎食意識してとる。</p> <p>コツコツ(骨骨)とって、骨丈夫!</p>	<p><b>ポイント4</b></p> <p>主菜+主食+副菜でバランスよく。</p> <p>筋活には、ビタミン、炭水化物、脂質も必要</p>
--	--	--	---

# ベターホームのお料理教室で「筋活ごはん」を習いませんか？

ベターホームのお料理教室

## 筋活ごはん

食べて動けるからだに

### は、こんな教室です

- 筋肉と骨に必要な栄養がしっかりとれる料理を実習。
- 添加物はできるだけ少なく、国産が中心の食材で手作ります。
- 身近な食材を使い、作りおきも取り入れて。無理をせずに、おいしく作れます。

月に1回、先生やほかの仲間と教室でおいしい料理を作って食べれば、筋活へのモチベーションもキープ。あなたも始めてみませんか。



### 運動も食事もどっちも大切 ベターホームが運動もサポート！

#### コース制受講特典※

パーソナルトレーナー監修・出演の、初心者でも実践しやすい筋トレ動画をご覧いただけます。

※チケット6枚まとめ買いの方も対象。



#### 筋トレグッズを販売中

ベターホームが試して選んだ気軽に使える筋トレグッズを教室、通信販売でお求めいただけます。



「筋活ごはん」の教室では、握力計もご用意しています。ときどき計って、効果を実感してみてください。

#### 春夏コースにコース制で6月からご入会いただけます

実習内容・日程などはこちらから

CLICK

コース制6月からのご入会について詳しくはこちら

CLICK

チケット受講のお申込みはこちら

CLICK

#### 健康3活マスターコース

健康がテーマのコースは「筋活ごはん」のほか「腸活ごはん」「脳活ごはん」を開催。この3コースをそれぞれ1年間修了すると、認定証と記念品をさしあげます。

脳活  
筋活  
腸活

ベターホームの  
安心・安全

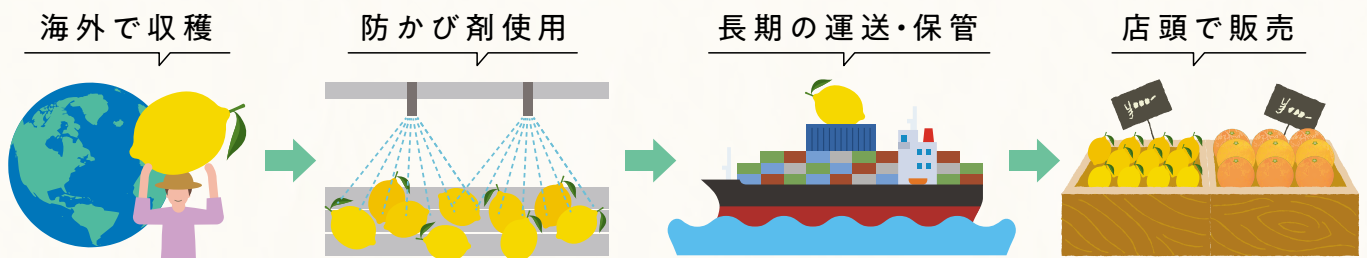
## レモンの表示、見ていますか？ 知っておきたい「防かび剤」のこと



ベターホームでは、「食の安心・安全」について考え、食材や食品添加物などの調査を進めています。教室で使う食材も、より安心してご参加いただけるよう、随時見直しを行っています。今回は、料理やお菓子で使うことの多いレモンを例に、輸入くだものなどに使われることがある「防かび剤」についてご紹介します。

### 防かび剤って何？

輸入レモンやオレンジなどは船で日本まで運ばれることが多く、収穫してから店頭に出るまでに時間がかかります。そのため、輸送中や保存中にカビが生えないよう、防かび剤が使われることがあります。防かび剤のように、収穫後に使われる薬剤は、「ポストハーベスト農薬」とも呼ばれます。「ポストハーベスト」とは、収穫後という意味です。日本では、防かび目的で使われるものは食品添加物として扱われ、使用した場合は表示が義務づけられています。



### なぜ気をつけたいの？

防かび剤には国の残留基準が定められているので安全だといわれていますが、中には動物実験などで身体への影響が指摘されているものがあります。ベターホームで行った調査では、主に防かび剤として使われる9品目について確認しました。その中には、肝臓や腎臓、胎児への影響や発がん性などが報告・指摘されているものがあり、身体への影響が心配されるため、教室では防かび剤を使用したものは使わないことにしました。

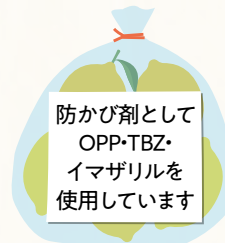


### 表示はどこを見る？

防かび剤を使用したくだものを販売する場合は、表示が必要です。袋入りの商品であれば袋の表示に、ばら売りであれば売り場の近くのPOPなどに書かれていることがあります。

※表示には「防かび剤」または「防ばい剤」と書かれていることがあります

袋の表示例



売り場POPの例



## 国産レモンの旬は冬

国産レモンには防かび剤は使用されておらず、安心して使えます。ただし流通量はまだ限られており、輸入レモンに比べると、手に入りにくいといえます。国産レモンの旬は、一般的には冬です。露地栽培のレモンは10月ごろから収穫が始まり、年末から3月ごろまでが最盛期。黄色く色づいたレモンが5月ごろまで出回ります。一方で、レモンのさわやかな酸味がおおいしく感じる夏場は、残念ながら国産の生レモンが手に入りにくい時期です。

10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
出回り時期:10月~5月ごろ											
		旬:年末~3月ごろ									

## ベターホームでは

ベターホームでは、教室で使うレモンについて、次の基準で選んでいます。また、レモン以外でも、防かび剤を使用した食品は使用しないことにしました。



### ① 防かび剤を使用したものは使いません

調査の結果、身体への影響が懸念されるため、防かび剤は使用不可としました。

### ② 基本は国産レモンを使用します

国産レモンは、輸入品に比べて収穫から手元に届くまでの時間が短く、防かび剤を使う必要がありません。基本的に、教室では国産レモンを使用します。

### ③ 国産が手に入らない時期は、防かび剤不使用のレモンを選びます

国産レモンが手に入りにくい時期には、防かび剤不使用の輸入レモンを使用します。

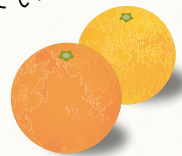
### ④ それも難しい時期は、有機レモン汁を使用します

防かび剤不使用のレモンが手に入らないときは、用途に応じて有機レモン汁を使用します。

このように、時期や入手状況に応じて選び方を工夫しながら、安心して教室にご参加いただけるよう、食材の見直しを行っています。

## 防かび剤はレモン以外にも使われます

防かび剤は、レモンやオレンジなどのかんきつ類のほか、薬剤の種類によりバナナ、りんご、キウイフルーツ、パイナップル、マンゴー、アボカド他のフルーツや、じゃがいもなどにも使用が認められています。ただし、これらに必ず使われているわけではありません。今回、近隣のスーパーで確認した範囲でも、防かび剤の表示が見られたのは、輸入レモンやオレンジなどのかんきつ類でした。購入するときは、袋やラベル、売り場のPOPなどを一度確認してみるとよいでしょう。



## 心がけたい地産地消

また、遠くから食べものを運ぶことは、輸送にかかるエネルギーにも関わります。食べものが生産地から食卓に届くまでの距離のことを「フードマイレージ」といい、距離が長くなるほど、輸送に伴う環境への負荷が大きくなります。安心して食材を使うためにも、また環境への負荷を少しでも減らすためにも、食材を選ぶときには、産地にも少し目を向けてみませんか。できるだけ国産のものや、身近な地域でとれたものを選ぶことも、毎日の食卓からできる取り組みです。

## 「お料理教室の先生がつくった」レトルトシリーズに 肉じゃがが仲間入り!



リニューアル  
新発売

お料理教室の先生がつくった  
肉じゃが

国産牛肉のうま味が  
じゃがいもとしらたき  
にしみ込み、ホッと  
する味わい。

内容量 / 180g  
賞味期間 /  
製造から2年

CLICK



### ベターホームの先生が監修し、おいしくリニューアル!

「今日のおかず」シリーズで人気だった「肉じゃが」を、  
料理教室の先生たちが試食をくり返して見直し、よりおいしくリニューアルしました。

#### 国産具材を使用

具材(牛肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき)はすべて国産を使用。素材本来の味を大切に仕上げています。

#### まるで手作りのような家庭的な味わい

ベターホームのお料理教室の先生たちが監修。何度も意見を出し合って試食を重ね、ご高齢の方から小さなお子さままで、世代を問わず好まれるように仕上げました。



#### 手軽に食べられる

耐熱容器に移して電子レンジで温めるか、袋ごと湯せんで温めるだけ。常温で保存できるので、常備しておく便利です。

他にも  
あります!

### 手軽な和風のレトルトシリーズ

#### お料理教室の先生がつくった 炊き込みごはんの素

国産具材たっぷり。家庭的なやさしい味わい。お米と一緒に炊くだけ。

内容量 / 200g(2合用) 賞味期間 / 製造から2年



CLICK



#### お料理教室の先生がつくった 筑前煮

肉も野菜もとれるので、栄養バランスがよく、常備おかずにもおすすめ。

内容量 / 190g 賞味期間 / 製造から2年



CLICK



#### お料理教室の先生がつくった 豚汁

だしのうま味をきかせ、具たくさんで食べ応えたっぷり。

内容量 / 200g 賞味期間 / 製造から2年



CLICK



そのほかの「お料理教室の先生がつくった」シリーズはこちら

CLICK

## ベターホームのホワイトソースが 缶からレトルトパックにリニューアル!

### よりフレッシュにおいしくなりました

レトルトパックは、缶より製造時の加熱時間が短く素材の風味がいかせるので、フレッシュ感が残りおいしさもアップ! さらに約2人分の使い切りサイズは、先生たちからも「おいしい! 使いやすい!!」と好評です。

### 手作りと同じ材料で作っています

原材料は、手作りと同じ牛乳、小麦粉、バター、食塩だけ。小麦粉をバターだけでいいいに炒め、牛乳を加えているので、シンプルな材料でもしっかりコクがあり、まろやかな味わいです。

### なめらかなソースで グラタンやシチューが 手軽に作れます

ホワイトソースを作る手間が省け、シチューやグラタンがすぐに作れる便利なソース。調理に使うときにスッと溶けて使いやすい濃度です。

鍋に入れるだけ!

CLICK

内容量/150g  
賞味期間/  
製造から1年



ベターホームの  
先生が  
開発した

ベターホームのホワイトソース活用レシピをネットで公開中!

CLICK

#### ミルクスープ

牛乳と混ぜてレンチンすれば完成!  
朝ごはんにおすすめ。



#### とろ〜り えびグラタン

マカロニの下ゆで不要で手軽に。  
とろ〜りクリーミーな味わい。



#### らくらくラザニア

ホワイトソースと「お料理教室の先生がつくったミートソース」で、ごちそうメニューも簡単!



CLICK

ベターホームのお料理教室では、全国の会場で貸し切りの料理教室の開催も請け負っています。

今回ご紹介するのは、シャープ社友会東京支部のみなさん。2025年6月から1年間、2か月に1度の「男の料理教室」で、ご利用いただきました。最終回の4月、西千葉スタジオのようすをレポートします!



## ▶シャープ社友会とは?

シャープグループの退職者同士の親睦や健康維持を目的に、趣味の集まりや社会貢献活動を全国で行っています。モットーは「友と語り、遊び、いつまでも健康に」。料理教室はこのコンセプトにぴったり!

今回のメニューは「煮込みハンバーグ」と「グリーンサラダ」。最初の難関は、たまねぎのみじん切り。「粗みじんじゃダメ?」なんて声も聞こえてきますが、みなさんていねいに細かく切っています。

上下を返すのはちょっと緊張。先生に習ったとおりにフライパンのふちを使って…お見事!



最後はみんなで写真をパチリ。1年間教わった先生たちへ、自然と拍手がわき起こりました。



6回のご受講を終えての感想をお聞きしたところ、みなさん口をそろえて話すのが、仲間とのコミュニケーションの楽しさ。それに加えて「いつでも自分で料理ができるという自信がついた」「便利な調味料がたくさん売られているが、ベターホームでは塩、砂糖、しょうゆを使う。これが本来の料理なんだなと実感している」と、ベターホームで習った手ごたえも感じていただけたようです。「今後は家族をあとと言わせる一品を作りたい!」とのご意見も。またのご利用を楽しみにお待ちしております!



CLICK

お勤め先や個人のイベントで、ベターホームのお料理教室を利用しませんか?

CLICK

「Betterhome Journal」へのご意見・ご感想をお寄せください



## Betterhome School 掲示板



### 春夏コースは6月からの参加も大歓迎！

春夏コースは5～10月(全6回)ですが、6月からもご入会いただけます。  
1回ずつチケットでもご参加いただけますが、こんな方はコース制がおすすめ！

CLICK

- ・毎月の席を確実に確保したい方
- ・決まった日時に通いたい方
- ・コース制限定特典の「レッスン動画」を視聴したい方

## Betterhome Journal

2026年夏号

[ 発行日 ]	2026年6月1日
[ 発行 ]	一般財団法人ベターホーム協会
[ 発行人 ]	大塚義幸
[ 編集 ]	ベターホーム協会広報グループ
[ デザイン ]	豆まめデザイン室

ベターホームでは SNS やメルマガでも情報を発信しています



**Instagram**  
@betterhome\_jp



**YouTube**  
ベターホームのお料理教室



**X**  
betterhome\_jp



**LINE**  
ベターホームのお料理教室



みなさまが作った料理の写真とコメントを、ぜひSNSに投稿してください。 #ベターホーム



### メールマガジン

- ・web会報誌の最新号をお知らせ「Betterhome Journal」(不定期)
  - ・教室の最新情報や通信販売のお買得情報などをお届け「ベターホーム通信」(隔週火曜日)
- このほか教室やネットショップからのお知らせを不定期でお届けします。