

### 3月の旬の食材

白菜、春菊、水菜、かぶ、しらす、ヒラメ、鯛、カレイ、ズワイガニ、キウイフルーツ、グレープフルーツなど

今月は**白菜!**

#### 〈主な栄養〉

白菜は**ビタミンC**、**カリウム**、**カルシウム**、**マグネシウム**などが豊富で、風邪・インフルエンザ予防に効果的。**食物繊維**も豊富なため便秘改善の効果も期待できる。甘みはあるが低カロリーである。



### 〈バランスのよい食事には〉

生活習慣病予防・改善したい方は食事内容を見直し**バランスのよい食事を心がけましょう。**

1食で主食・主菜・汁物それぞれ1品、副菜2品を目安にするとバランスのよい内容になります。さらに果物・乳製品を1日1回取り入れるようにしましょう。



#### 主食



#### 汁物

ご飯やパン、麺類などの炭水化物。**1日1杯程度**。なるべく**具沢山**1食でご飯なら約**120~150g**、食パンなら**6枚切り1.5枚**。



#### 主菜



#### 副菜

肉や魚、卵、大豆製品などのタンパク源になる料理。**肉や魚なら1食につき80~120g**、**卵なら1個**、**納豆なら1パック**を目安に。

主に野菜、きのこ、海藻など。**1日に350g**を目安に。そのうち**緑黄色野菜**で1/3、残りの2/3をその他の野菜でとることが理想的。



#### 果物・乳製品

1日に果物は**150g**程度、乳製品は**200g**程度とることが理想的。

### 漬物の塩分量知っていますか？

白菜の代表的な食べ方である漬物。その漬物にはどのくらいの塩分が含まれているかを知っておきましょう！

	100g当たりの塩分量(g)	1食当たりの塩分量
梅干し	22.1	2.2g/1個(10g当たり)
ザーサイ	13.7	4.1g/30g当たり
高菜漬	5.8	1.7g/30g当たり
きゅうりの塩漬	2.5	0.8g/30g当たり
沢庵漬	2.5	0.8g/30g当たり
白菜漬	2.3	0.7g/30g当たり
キムチ	2.2	0.7g/30g当たり



日本人の塩分摂取の目標量は**男性で9g未満**、**女性で7.5g未満**。食べる量が多いとすぐに超えてしまうことがわかります。高血圧予防のためにも食べ過ぎには注意しましょう！

### 〈オススメの献立〉



- 主食: ごはん(120g)
- 主菜: 白菜とみょうがの豚肉巻き
- 汁物: たっぷり野菜スープ
- 副菜: 冷やしトマト
- 副菜: しらすとブロッコリーの酢の物

色々な食材を使うことで自然とバランスの良い食事に近づきます。



#### 献立の栄養価

エネルギー量

**514** Kcal

塩分

**3** g

糖質: **70.3g**

脂質: **15g**

たんぱく質: **23.9g**

食物繊維: **8.5g**

### 〈バランスよく栄養をとるためには〉

● 食べ合わせのよい食品で栄養アップ!

#### ◆ 白菜+豚肉

豚肉に豊富な**ビタミンB1**と白菜に豊富な**ビタミンC**の効果で免疫力をアップさせる。

#### ◆ トマト+ブロッコリー

ブロッコリーに含まれる**スルフォラファン**とトマトに含まれる**リコピン**が老化の原因である活性酸素を除去する。

#### ◆ 白菜+小松菜

小松菜に含まれる**ビタミンE**は**ビタミンC**との相互作用で強い抗酸化力を発揮する。

#### ◆ しらす+小松菜、青じそ

小松菜や青じそに豊富な**ビタミンK**はしらすに豊富な**カルシウム**の骨への吸収を助ける。

#### ◆ これもcheck! 白菜+椎茸

しいたけに含まれる**ビタミンD**を補給できる。ビタミンDは白菜に含まれる**カルシウム**の吸収を助ける。

#### ◆ 豚肉+玉ねぎ

豚肉の**ビタミンB1**と玉ねぎの**アリシン**が結びつくと**アリチアミン**になり、免疫力アップや疲労回復などに効果的。

● 献立のポイントを押さえよう!

#### ◆ 白菜は茹で汁もそのままスープに。

白菜の茹で汁もそのままスープにすることで、白菜から流れ出た**ビタミンC**を無駄なくとることが出来る。

#### ◆ しそやみょうがなどの薬味を使って減塩を!

薬味の香りで、薄味でも美味しく食べることが出来る。薬味は**食欲不振**、**疲労の回復**に効果的。

### 〈コーヒーは1日3杯程度に〉



昨年、コンビニで淹れたてを飲めるようになり、人気に拍車がかかったコーヒー。1日にどれくらい飲んでいますか? カフェインの摂取量は明確には決められていませんが、体重50kg~60kgの人で**1日に2杯~4杯(1杯150cc)**程度を目安にしましょう。コーヒーには眠気が覚める・リラックスできる・記憶力が上がるなどの効果が期待できますが、飲み過ぎると胃腸障害や不眠・口臭・貧血などになる可能性もあるため、注意が必要です。またコーヒーに含まれる**クロロゲン酸**という成分は鉄の吸収を悪くする為、貧血の方や妊娠中・授乳中の方はなるべく控えるようにしましょう。

みょうがの香りが癖になる♪

🔪 調理時間 約12分

**(主菜)** 白菜とみょうがの豚肉巻き



栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分
<b>186</b> kcal	<b>0.9</b> g
	食物繊維
	<b>2.1</b> g

豚肉で脂肪が多い部位は...  
ばら>ロース>もも>ヒレの順。  
なるべく脂肪が少ない部位を選びましょう。

<材料・2人分>  
豚ロース(しゃぶしゃぶ用) 10枚(120g)、白菜 1/4カット  
みょうが 2個、塩 少々、こしょう 少々、小ねぎ 適量  
ごま油 小さじ1、☆ポン酢 20cc、☆めんつゆ(ストレート) 20cc

<作り方>

1. 白菜はよく洗い短冊切りにする。お湯で芯を先に茹でてしんなりしたら葉の部分もサッと茹でて取り出しておく。
2. みょうがは根本を切り落として縦半分に切り、千切りにして水に浸けておく。
3. 豚肉に塩・こしょうを振っておく。白菜とみょうがの水気をよく切り豚肉で巻く。
4. フライパンを加熱して油を引き、3の巻き終わりを下にして置く。豚肉から出た余分な油を拭きながら中火で焼く。
5. 豚肉に火が通ったら☆を回し入れ、弱火で味が染み込むまで加熱する。
6. お皿に盛りつけ、小ねぎをトッピングして出来上がり。

あっさり塩味でボリューム満点!

🔪 調理時間 約10分

**(汁物)** たっぷり野菜のスープ



栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分
<b>55</b> kcal	<b>1.2</b> g
	食物繊維
	<b>2.8</b> g

野菜は加熱してかさを減らそう  
野菜は加熱することでかさが減ります。  
生野菜だけでなく加熱調理した野菜もとり入れていっぱい野菜を食事に取り入れましょう。

<材料・2人分>  
玉ねぎ(中) 1/4個、人参 10m、小松菜 5枚(50g)、白菜 2枚  
☆コーン 30g、☆水 600cc、☆鶏がらスープの素(顆粒) 1と1/3  
塩 小さじ1/3

<作り方>

1. 玉ねぎ・人参・小松菜・白菜はよく洗い、食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に1と☆を入れて中火で5分ほど加熱する。
3. 野菜に火が通ってきたら塩を少しずつ入れ味を調える。
4. お皿に盛りつけて出来上がり。



野菜を沢山入れると満腹になりやすくなり、食べ過ぎ防止に効果的です。また、スープの量も減らせるため減塩につながります。

しその香りが爽やかに香る♪

🔪 調理時間 約3分

**(副菜)** 冷やしトマト



※写真は2人分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分
<b>24</b> kcal	<b>0.3</b> g
	食物繊維
	<b>1.4</b> g

トマトは切れ味のよい包丁で!  
トマトは切れ味のいい包丁を使いましょう。  
前後に軽く押し引きするように切ると綺麗に切れます。

<材料・2人分>  
トマト 1個、青じそ 3枚、☆しょうゆ 小さじ1/3、☆酢 大さじ1  
☆ブラックペッパー 少々、刻み海苔 お好みで

<作り方>

1. トマトは洗い、へたをとって厚さ5mmくらいの輪切りにする。青じそは千切りにする。
2. トマトと☆をボウルに入れ混ぜ、冷蔵庫で15分ほど冷やす。
3. お皿に盛り、青じそと刻み海苔をトッピングして出来上がり。

トマトの皮にはリコピンと呼ばれる色素成分が多く含まれています。この成分は強い抗酸化作用があり、免疫力を高めるので風邪予防に効果的です。トマトを生で食べる時は皮をむかずに食べましょう。



しらすの塩味が決め手♪

🔪 調理時間 約7分

**(副菜)** しらすとブロッコリーの酢のもの



栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分
<b>47</b> kcal	<b>0.6</b> g
	食物繊維
	<b>1.8</b> g

ブロッコリーはレンジで加熱しよう!  
1株ならポリ袋に入れて、600Wで3分程加熱すると芯まで柔らかくなります。茹でるよりビタミンなどの損失が少なくオススメの調理法です。

<材料・2人分>  
ブロッコリー 60(80g)、きゅうり 1/2本、☆しらす 大さじ1  
☆酢 大さじ1、☆しょうゆ 小さじ1と1/2、☆すりごま(白) 小さじ2  
☆かつお節 30g

<作り方>

1. きゅうりは1mm程度にスライスし、ボウルに入れて塩(分量外)を振り、しばらく置いておく。
2. ブロッコリーは房に分けよく洗い、レンジ(600W)で2分程加熱して冷ましておく。きゅうりを絞ってよく水気を切る。
3. 1、2と☆をよく混ぜ合わせ、お皿に盛りつけて出来上がり。

**無料! 栄養相談承ります。**

ご希望の方は、薬局スタッフまでお気軽にお申し付けください。

過去のレシピは、ホームページよりご覧いただけます!

<http://www.phmirai.co.jp/>

株式会社 ファームらい 管理栄養士 垣本・市来

