



かぼちゃ、さつまいも、さといも、長芋、カリフラワー、ブロッコリー、えりんぎ、長ねぎ、春菊、ほうれん草、れんこん、さば、きんめだい、たら、ぶり、ししゃも、たらこ、みかん、ゆず、りんご など…

今月は **小松菜**

小松菜の栄養

疲労回復や免疫力を高めるβカロテンやビタミンC、貧血予防になる鉄分、血圧予防・むくみ改善に効果があるカリウムを豊富に含む。骨や歯の健康に役立つカルシウムは野菜の中でもトップクラス。味もアクやクセが少なく、下処理なしで時短調理できるところも取り入れやすいポイントです！



旬: 12月～2月  
主な産地: 茨城県、埼玉県、福岡県

R3.11.12 現在  
小松菜の  
小売価格(税込)  
**91円/1袋**

小松菜を  
おいしく食べよう！

●選び方

- ・全体的に青々しく、葉の緑色が濃く鮮やかなもの
- ・茎が太くハリがあり、しっかりとしたもの
- ・葉に丸み、厚みがあり、葉先までピンとしているもの

●保存

- ・湿らせたペーパーに包み、ジップ袋に入れて野菜室保存
- ・小分けにしてジップ袋に入れて冷凍保存

＜血糖値を上げる食品＞

血糖値の上げやすさを表すGI値(グリセミック・インデックス)とは食後の血糖値の上昇度を数値で表したもので、GI値が低い食品ほど血糖値の上昇が緩やかになります。同じ糖質を含む食品でも、血糖値の上げやすさは種類によって異なります。



低GI値 (55以下)	中GI値 (56～69以下)	高GI値 (70以上)
そば/押し麦/春雨/りんご/イチゴ/メロン/みかん/グレープフルーツ/キウイ/アボカド/葉物野菜/ブロッコリー/ピーマン/トマト/きのこ類/海藻類/卵/牛乳/チーズ/ヨーグルト/生クリーム/バター/豆乳/お茶	玄米/パスタ/コーンフレーク/フランスパン/クロワッサン/ライ麦パン/パインナップル/柿/ぶどう/さつまいも/魚/肉/納豆/豆腐/アイスクリーム/カステラ	白米/パン/餅/煎餅/粥/赤飯/うどん/マカロニ/バターライス/果物ジャム/果物缶詰/かぼちゃ/じゃがいも/さといも/長芋/とうもろこし/人参/練乳/砂糖/あんこ/どら焼き/ケーキ/クッキー/チョコケーキ

食事のポイント

- ①低GI値の食品を選ぶ  
でんぷん質の少ない野菜/食物繊維が豊富な食品/穀物は精製されていないもの…など
- ②血糖値を緩やかに上げる  
・食物繊維と一緒に摂取する → 消化管での糖質の吸収を遅らせる効果がある。  
・お酢を利用する → 酢に含まれるクエン酸や酢酸は糖の吸収を抑える効果がある。
- ③よく噛んでゆっくり食べる  
血糖値の急上昇を抑えたり、満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防ぐことができる。
- ④バランスの良い食事を心がける  
様々な食材を順番よく食べることで血糖値の急上昇を抑えることができる！  
主菜でたんぱく質、副菜と汁物で野菜や海藻を摂るなど、献立に取り入れましょう♪

参考文献: 九州大学研究報告: 自然科学編 GI値(グリセミック・インデックス)が血糖インクレチンにおよぼす影響について  
ノートルダム清心女子大学紀要: 人間生活学・児童学・食品栄養学編 食後高血糖を抑制する食酢の効果  
厚生労働省 - eヘルスネット - 安藤雄一(早食いと肥満の関係)/清水純(食物繊維の必要性と健康)

＜オススメの献立＞



- 主食+主菜: そばいなり
- 主菜+汁物: 鶏肉と小松菜のみそ汁
- 副菜: 山椒ナムル
- 副菜: 焼き野菜の大葉チーズ和え

献立の栄養価

エネルギー量  
**602** Kcal

塩分  
**2.2** g

糖質: 66.4g  
脂質: 19.7g  
たんぱく質: 33.3g  
食物繊維: 9.4g

＜バランスよく栄養をとるために…＞

からだにうれしい食べ合わせ

◆そば+こねぎ

そばのルチンは毛細血管の働きを安定、強化させる効果があります。また、ビタミンCの吸収を促進する働きもあり、こねぎと一緒に摂ることで体内でのコラーゲンの合成を助けたり、脳出血や出血性の病気の予防に効果が期待できます。

◆鶏肉+小松菜

小松菜のβカロテンは体内でビタミンAに変わるため、鶏肉のビタミンAと合わせて、皮膚や粘膜の健康維持に効果があります。また、小松菜のカルシウムと鉄は鶏肉のたんぱく質と一緒に摂ることで吸収率がアップします！

◆きのこ+大葉+チーズ

粉チーズのカルシウムはきのこのビタミンDと一緒に摂ることでカルシウムの吸収を促進させ、骨の量が減るのを抑制してくれます。また、ビタミンKを含む大葉を加えることでカルシウムの体外への排出を抑え、カルシウムの骨への沈着を助けます。

献立のポイント

❄️ そば湯を活用した栄養満点みそ汁♪

そばに含まれる植物性たんぱく質、ビタミンB群やカリウム、でんぷんや水溶性食物繊維は水に溶けやすく、そばを茹でた時に流れ出てしまっています。そばを茹でた湯を活用し栄養素を無駄なく摂取！

❄️ 彩り鮮やかレシピ♪

日々の献立に彩りを加えることで自然とバランスの良い食事に繋がります！また食事でも楽しくなり食欲アップにもなります！

年越しそば

1年を締めくくると食べる年越しそばは伝統的な大晦日の行事食です！江戸時代に日本に定着した文化と言われ、そばは他の麺類よりも切れやすいことから「今年一年の災厄を断ち切る」という意味で、大晦日の晩の年越し前に食べられています。また、「そばのように細く長く生きられるように」と長寿を願ったり、「そばのように家族の縁も細く長く続くように」と家運長命の意味もあるそうです。そばは良質なたんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富です。また、そばに含まれる「ルチン」は毛細血管を強化し、血圧を下げる効果があります。年越しそばの具材にはそれぞれ意味が込められています。縁起の良い年越しそばの具材は、海老(長寿祈願)、にしん(子孫繁栄)、鶏(幸せをとりこむ)、紅白かまぼこ(おめでたい・魔除け・清浄)、油揚げ(商売繁盛・五穀豊穡)、卵(金運・家内繁栄)、春菊(繁栄・繁盛)、大根おろし(厄を落とす)、ネギ(一年の労苦をねぎらう)など様々あります。大晦日は、お好みの具材をのせた年越しそばを食べて1年を振り返ってみてはいかがでしょうか！良いお年をお迎えください♪

**主菜** **主食** **そばいなり**



 調理時間 約25分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 1.5 g
<b>470 kcal</b>	食物繊維 5.9 g

<材料・2人分>

- |                |               |            |
|----------------|---------------|------------|
| 生そば・・・180g     | 卵・・・1個        | 春菊・・・10g   |
| 稲荷の皮・・・8枚      | みりん・・・小さじ1    | かまぼこ・・・4切れ |
| 小口ねぎ・・・10g     | むき枝豆(冷凍)・・・8粒 | 紅しょうが・・・6g |
| めんつゆ・・・小さじ2    | むきえび・・・4尾     |            |
| わさびチューブ・・・小さじ1 | 酒・・・小さじ1      |            |

<作り方>

1. そばは表示時間より30秒程短めに茹で、冷水にさらし水気を切っておく。
2. 1)に小口ねぎ、めんつゆ、わさびチューブを加え混ぜ合わせる。
3. 稲荷の皮を開いて2を8等分に分けて詰める。
4. 耐熱容器に卵、みりんを入れ混ぜ合わせたら、ふんわりとラップをしてレンジ500Wで1分加熱する。
5. 耐熱容器にむきえび、酒を入れ、ふんわりとラップをしてレンジ500Wで1分加熱する。
6. 耐熱容器に春菊、小さじ2の水を入れ、ふんわりとラップをしてレンジ500Wで1分加熱する。
7. かまぼこはいちょう切りにする。
8. 卵+えび+枝豆+紅しょうが+春菊+かまぼこの組み合わせで3の上に乗せる。(各4個ずつ作る)。器に盛り付けたら完成。

**汁物** **主菜** **鶏肉と小松菜のみそ汁**



 調理時間 約15分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.7 g
<b>65 kcal</b>	食物繊維 1.1 g

<材料・2人分>

- |            |                 |
|------------|-----------------|
| 鶏もも肉・・・80g | そば湯・・・2カップ      |
| 小松菜・・・40g  | しょうがチューブ・・・小さじ1 |
| しめじ・・・20g  | 味噌・・・大さじ1/2     |

<作り方>

1. 鶏肉は一口大に切る。小松菜は2センチ幅に切る。しめじは石づきを切って小房に分ける。
2. 鍋にそば湯、しょうがチューブ、鶏肉を加え、ひと煮立ちさせて、アクがでたらとりのぞく。
3. 小松菜、しめじ、味噌を溶かし入れて、火が通るまで加熱する。
4. 器に盛り付けたら完成。

稲荷の皮に味がしっかりと付いているので、麺や具材は薄味でもおいしく食べられます！具材のアレンジが自由自在にできるので自分好みのそばいなりを作ってみましょう♪

**副菜** **山椒ナムル**



 調理時間 約10分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0 g
<b>31 kcal</b>	食物繊維 1.0 g

<材料・2人分>

- |              |   |              |
|--------------|---|--------------|
| 大根・・・60g     | ★ | 酢・・・小さじ2     |
| 人参・・・40g     |   | 山椒・・・少々      |
| 白ごま・・・小さじ1/2 |   | 砂糖・・・小さじ1    |
|              |   | ごま油・・・小さじ1/2 |

<作り方>

1. 大根、人参はそれぞれ千切りにする。
2. 1)に混ぜ合わせた★を加えて和える。
3. 器に盛り付けて、白ごまを散らしたら完成。

**副菜** **焼き野菜の大葉チーズ和え**



 調理時間 約15分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.1 g
<b>36 kcal</b>	食物繊維 1.5 g

<材料・2人分>

- |            |                |
|------------|----------------|
| 長ねぎ・・・30g  | 大葉・・・2枚        |
| えりんぎ・・・30g | 粉チーズ・・・小さじ1    |
| まいたけ・・・30g | オリーブオイル・・・小さじ1 |

<作り方>

1. 長ねぎは、長さ4cmの斜め切り、えりんぎは薄切りにする。まいたけは小房に分ける。大葉はみじん切りにする。
2. フライパンに油を熱し、1)を入れ中火で、焦げめがつくまで回しながら焼く。
3. 焦げめがついたら、弱火にして、5分程ゆっくり焼く。
4. 大葉、粉チーズを入れて和える。器に盛り付けたら完成。

**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/>

株式会社ファーマみらい 管理栄養士

