



あしたば、うど、水菜、春菊、玉ねぎ、にら、しいたけ、みつば、さよりの、たい、わかさぎ、あさり、はまぐり、甘夏、デコポン、オレンジ、キウイ、はっさく など…

今月はセロリ



セロリの栄養

葉や茎にはカリウム、ビタミンB₁・B₂・A・C、胃酸の分泌を抑えて胃腸の粘膜を丈夫にするビタミンU「キャベジン」を多く含む。独特の香り成分「アピン」は精神を落ち着かせる鎮静効果があり、イライラや頭痛を和らげる効能が期待できます。

旬: 12~4月
主な産地: 長野県、静岡県、福岡県

R3.2.15 現在
セロリの
小売価格(税込)
150円/1茎



セロリを
おいしく食べよう!

●選び方

- ・葉にツヤとハリがあり、黄ばみがないもの
- ・茎は白く、太く、筋がくっきりして内側のくぼみが狭いもの
- ・茎の切り口が白くて、みずみずしいもの

●保存

- ・葉と茎、湿らせたペーパータオルとラップに別々に包み野菜室
- ・葉と茎を使いやすい大きさに切り、保存袋に入れて冷凍保存

<減塩の食事>

日本人は塩分を摂り過ぎている方が多いです。令和元年「国民健康・栄養調査」によると、1日に男性は10.9g、女性は9.3gの塩分を摂取しています。健康のためにも食生活を見直し、減塩を心がけることが大切です!

●1日あたりの食塩摂取量(成人)

男性: 7.5g未満 女性: 6.5g未満

高血圧症の方: 6g未満

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」参照

「日本高血圧学会」参照

●塩分を摂り過ぎると…

高血圧、動脈硬化、むくみ、腎機能の低下、心疾患など様々な疾患を引き起こす原因となってしまいます!

●減塩のコツ

調理のポイント

- ① **ダシ**をきかせる → 昆布、鰹、椎茸などで旨味たっぷり
- ② **新鮮・旬な食材**の使用 → 旨味や風味が強いので味にメリハリ
- ③ **酸味**や**香辛料**を使用 → 柑橘類やお酢、香辛料で味にアクセント
- ④ **甘味**を利用 → 甘味を加え、減塩食の味気無さをカバー
- ⑤ **カリウムの多い野菜**を使用 → 余分な塩分を排出する
- ⑥ **減塩調味料**の使用 → 同じ調理法でも簡単に減塩できる
↳ カリウム制限が必要な方は塩化カリウムを使用した減塩調味料には注意してください。

食事のポイント

- ① 味付けは**食べる直前**に → 表面に塩分があると塩気を感じやすい
- ② 「かける」より「つける」 → 調味料の量が少なくなり減塩になる
- ③ **練り物・加工食品・干物**は控える
- ④ みそ汁や麺類の汁は**全部飲まない**

外食、スーパーやコンビニのお弁当、お総菜などを購入するときは栄養成分表示の食塩相当量を確認してから選ぶことも大切です!



<オススメの献立>



- 主食: 麦ごはん(120g・196Kcal)
- 主菜: 鶏のさっぱりお酢煮
- 汁物: かぼちゃときのこの豆乳スープ
- 副菜: セロリの葉と桜えびの油炒め
- 副菜: トマトと玉ねぎのサラダ

献立の栄養価

エネルギー量	塩分	糖質 73.8
623 Kcal	1.9 g	脂質: 18.8g
		たんぱく質: 30.2g
		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

◆かぼちゃ+きのこ類

どちらも血圧を下げる作用のあるカリウムや食物繊維を豊富に含み、相乗効果で高血圧予防に活躍。カリウムは水溶性なので効果的に摂るならスープがオススメ!

◆セロリ+ごま油

セロリに含まれるβカロテンやビタミンEは油と一緒に摂ると吸収力が上がり、がん予防・老化予防・免疫機能の向上に期待できます。

◆たまねぎ+オリーブオイル

たまねぎに含まれる解毒作用、抗酸化作用、炎酸化作用のあるケルセチンはオリーブオイルと一緒に摂ると吸収が良くなり、花粉症などのアレルギーにも効果が期待できます。

献立のポイント

🌸 香辛料、酢や柑橘類を使用して無理なく減塩!

香りや味にアクセントが付くため、塩分を控えてもおいしく食べられます!



🌸 油を使用してエネルギーアップ!

食欲がなくてたくさん食べられない時は、少量でも高エネルギーを摂取できる油炒めなど、油を使用した料理がオススメです。また、ごま油やオリーブオイルの風味を活かすことで食欲が湧いてきます。ただし油の摂りすぎには注意が必要です!

お彼岸の行事食

お彼岸は年に2回、「春分の日」と「秋分の日」の前後にお墓参りをする日本行事です! 昼と夜の長さがほぼ同じで、太陽が真東から昇り、真西に沈む事から、仏教では先祖の住む極楽と現世が交流しやすいとされています。お彼岸の行事食という…ぼたもち、おはぎのどちらでしょうか? 基本的に同じもので、違うのは食べる時期と作り方です。ぼたもちは牡丹の季節、春に食べるもの事で、漢字で書くと「牡丹餅」、おはぎは萩の季節、秋に食べるもの事で、漢字で書くと「御萩」です。ぼたもちは固くなった小豆を使うのでこしあんこ、おはぎは柔らかい小豆を使うのでつぶあんこにします。小豆には、良質なたんぱく質、ビタミンB₁・B₂・B₆、カルシウム、ミネラル、食物繊維が含まれています。また、コレステロールの上昇を抑制するポリフェノール、更年期障害の予防と改善に効果があるイソフラボンなども豊富に含まれており、栄養価の高い食品です。





今月のおすすめレシピ



主菜 鶏のさっぱりお酢煮

調理時間 約25分
漬け込む時間30分～1時間

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 1.3 g
195 kcal	食物繊維 1.0 g

<材料・2人分>
 鶏もも肉・・・120g
 ゆでたまご・・・2個
 しめじ・・・40g
 スナップエンドウ・・・4個

にんにくチューブ・・・小さじ1
 ゆずこしょう・・・小さじ1
 酢・・・50g(大さじ3と小さじ1)
 みりん・・・小さじ2
 砂糖・・・小さじ2
 醤油・・・小さじ1

<作り方>

1. 鶏もも肉はひと口大に切る。ゆでたまごは殻をむく。スナップエンドウは塩ゆでしておく。
2. ポリ袋に★を入れて揉み混ぜる。
3. 2に鶏もも肉を入れて、袋の中の空気を抜いた状態で閉じ30分～1時間漬け込む。
4. 鍋に3を全部入れ、蓋をして中火で15分煮る。
5. 蓋を取り、ゆでたまご、しめじを入れ、煮込む。
6. 器に盛りつけ、スナップエンドウを盛り付けて完成。

汁物 かぼちゃときのこの豆乳スープ

調理時間 約20分



栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.1 g
146 kcal	食物繊維 4.2 g

<材料・2人分>

かぼちゃ・・・160g
 玉ねぎ・・・30g
 えりんぎ・・・30g
 まいたけ・・・30g

豆乳・・・160g
 水・・・160g
 鶏ガラ・・・小さじ1と小さじ1/3
 にんにくチューブ・・・小さじ1
 オリーブオイル・・・小さじ1強
 ブラックペッパー・・・適量

<作り方>

1. かぼちゃは種を取って薄切り、玉ねぎとえりんぎは薄切りにする。まいたけは手でほぐす。
2. 鍋にオリーブオイルを熱し、1を加えて、油が全体にまわるようにサッと炒める。
3. 水を加えて中強火にして、カボチャが柔らかくなるまで蓋をして煮る。
4. 豆乳、鶏ガラを加えて温める。
5. ブラックペッパーで味を調べて器に盛りつける。



きのこには「グルタミン酸」と「グアニル酸」の両方が豊富に含まれているので、きのこの中で旨味の相乗効果が起こり、旨味を何倍にも強く感じられます♪



副菜 セロリの葉と桜えびの油炒め

調理時間 約10分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.4 g
49 kcal	食物繊維 0.8 g

<材料・2人分>
 セロリ・・・100g
 桜えび・・・2g
 かつお節・・・1g

ごま油・・・小さじ1と小さじ1/2
 酒・・・小さじ1
 醤油・・・小さじ1/2
 練りわさび・・・小さじ1弱

<作り方>

1. セロリは葉と茎に切り分けて、茎は斜め薄切りにし、葉は食べやすい大きさに切る。
2. フライパンにごま油を熱し、炒める。油がまわったら桜えびを加えて炒め合わせる。
3. 2に混ぜ合わせた★を加える。馴染んだら火を止める。
4. 器に盛り付け、かつおぶしを散らして完成。

副菜 トマトと玉ねぎのサラダ

調理時間 約5分



栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.1g
37 kcal	食物繊維 0.8g

<材料・2人分>

トマト・・・100g
 玉ねぎ・・・30g
 炒りごま・・・0.6g

★ オリーブオイル・・・小さじ1
 レモン汁・・・小さじ1弱
 にんにくチューブ・・・小さじ1/2

<作り方>

1. トマトはひと口大に切り、玉ねぎは薄切りにする。
2. ボウルに★を合わせ、1を加えて混ぜ合わせる。
3. 器に盛り付けて、炒りごまを散らして完成。

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

