



1月 旬のたべもの

'18年1月発行

ブロッコリー、春菊、長ねぎ、セロリ、大根、白菜、ながいも、小豆、たら、ブリ、わかさぎ、ずわいがに、牡蠣、こんにゃく、いよかん、はっさく、レモンなど…

今月は **ブロッコリー**

**ブロッコリー栄養**

ブロッコリーは強い抗酸化作用を持つβ-カロテン、ビタミンC、辛味の成分であるスルフォラファンを豊富に含む栄養価の高い緑黄色野菜。ナトリウムを排泄するカリウム、インスリンの作用を高めるクロム、鉄などのミネラルも豊富に含む。



旬: 10~3月  
主な産地: 北海道、埼玉、愛知など

H29.12.9現在  
ブロッコリーの小売価格  
**198~298円/株**

**ブロッコリーをおいしく食べよう!**

● **選び方**

- ・鮮やかな緑色で色ムラがないもの
- ・つぼみがかたく締まり、密集しているもの
- ・茎の切り口が変色しておらず、ス(空洞)の入っていないもの

● **保存**

- ・ポリ袋に入れて冷蔵保存(2~3日)
- ・塩を入れたお湯でさっと茹でたものを冷凍保存



**<オススメの献立>**



- **主食:** コッペパン(40g 2個・212kcal)
- **主菜:** ブリのアクアパッツア
- **汁物:** ブロッコリーのポターージュ
- **副菜:** 大根とはっさくのあっさりサラダ
- **副菜:** エリンギのマリネ



**献立の栄養価**

エネルギー量  
**537** Kcal

塩分  
**3.1** g

糖質: 50.4g  
脂質: 28.3g  
たんぱく質: 28.1g  
食物繊維: 9.2g

**ブロッコリーとカリフラワー**

見た目がそっくりなブロッコリーとカリフラワー。どちらもアブラナ科の野菜で、キャベツ・白菜などの仲間です。

● **ブロッコリー**はキャベツの1種がイタリアで改良されたといわれています。日本では第二次世界大戦後に消費が増大しました。緑色が主流ですが、黄緑、紫、白などの品種もあり、紫の品種は加熱することによって緑色に変化します。

● **カリフラワー**は古代ローマ人に利用されていたブロッコリーに似た植物から分化したと考えられています。昭和30年代ごろから需要が高まるようになりました。ブロッコリーに比べ花蕾が固くぎっしり詰まっています。白いカリフラワーは葉を花蕾に被せ日が当たらないように育てますが、日に当たってもオレンジ色にはなりません。

**<糖質②>**

先月に引き続き、糖質についてお伝えします!



● **糖質と血糖値コントロール**

食事をすると、**血糖値(血液の中に含まれるブドウ糖の量)**が上がります。通常、体内ではインスリンというホルモンが働き、血液中のブドウ糖は臓器に取り込まれ、エネルギーとして利用されたり、蓄えられたりするため、血糖値は一定に保たれます。食事の量・回数が多いため高血糖の状態が続く、**血糖値の上がるスピードが速い**と、インスリンはたくさん分泌され働き続けます。しかし、次第にインスリンの作る量が減る・働きが弱くなり、血糖値を下げることができず、糖尿病の原因となります。血糖値を上げるスピードは食品によって異なります。

● **GI値(グリセミック・インデックス値)**

**血糖値が上がるスピードを数値化したものをGI値**といいます。ブドウ糖を100としており、GI値が100に近い食品ほど血糖値を上げるスピードが速い食品といえます。GI値の低い食品から食べると、血糖値の上がり方が緩やかになります。

米・パン・麺類	肉・乳製品	魚介類	野菜・果物
食パン 91	ベーコン 49	いくら 45	じゃがいも 90
おもち 85	牛肉 46	あじ 40	にんじん 80
精白米 84	豚肉 45	いわし 40	すいか 60
うどん 80	鶏肉 45	まぐろ 40	バナナ 55
スパゲッティ 65		いか 40	りんご 36
中華麺 61		あさり 40	玉ねぎ 30
そば 59		えび 40	トマト 30

GI値が低くてもカロリーが高い食品もあるので、バランスよい食事が大切です!

**<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**

◆ **ブロッコリー+大根+キャベツ**

ブロッコリーには発がん物質の毒性を抑えるスルフォラファンが、ブロッコリー・大根・キャベツには強い抗がん作用を持つイソチオシアネートが含まれる。イソチオシアネートは異常な細胞の増殖を抑えたり、肝機能を亢進させ、発がん物質を体外に排出させる働きがある。またブロッコリーにはメチル・メサネ・チオ・サルホネートが含まれており、がんの誘因となる細胞の突然変異を抑える働きがある。発ガン抑制・抗がん作用が期待できる組合せ。

◆ **ブリ+にんにく**

ブリは良質なタンパク質が豊富に含まれている。にんにくに含まれるビタミンB<sub>6</sub>はタンパク質の分解・合成を助ける働きがあるため、代謝を促進させる。健康な皮膚、粘膜、血液などを作り、成長を促進することが期待できる組合せ。

**献立のポイント**

● **冬のビタミンたっぷりメニュー**

ブロッコリー、キャベツ、大根、はっさく...など、ビタミン豊富な野菜・果物をたっぷり使用したメニューです!旬のものはより栄養価が高いので、さっと調理して栄養を逃さないようにしましょう。

● **豆乳を使用してカロリーオフ!**

今回のポターージュは無調整豆乳を使用しました。牛乳よりもカロリーが低く、たんぱく質や食物繊維の量はそのままです!



# 今月のおすすすめレシピ



## 主菜 ブリのアクアパッツア

🔪 作業時間 約20分



### 栄養価(1人分)

エネルギー量	塩分
<b>233</b> kcal	0.6 g
	食物繊維
	1.7 g

### <材料・2人分>

ブリ 2切れ、キャベツ 1/8玉、ミニトマト 6~8個、にんにく 1かけ、乾燥パセリ 少々、オリーブオイル 小さじ1、白ワイン 1/2カップ、塩・こしょう 少々

### <作り方>

1. ブリは両面に塩・こしょうをかけ、5分ほど置いておく。
2. キャベツは大きめのザク切り、にんにくは薄切りにする。ミニトマトはヘタを取っておく。
3. フライパンにオリーブオイル、にんにく、パセリを入れ熱し、香りが出てきたらブリを焼く。両面に焼き目をつける。
4. キャベツ、トマト、白ワインを入れたら蓋をして弱火にし、5分ほど蒸し焼きにする。
5. キャベツ、トマトがしんなりしてきたら火を止める。
6. お皿に盛ったら、できあがり。

## 汁物 ブロccoliのポターージュ

🔪 調理時間 約20分



### 栄養価(1人分)

エネルギー量	塩分
<b>50</b> kcal	0.6 g
	食物繊維
	3.2 g

### <材料・作りやすい分量>

ブロッコリー 1株、豆乳 1カップ、水 2カップ、顆粒コンソメ 小さじ1、塩・こしょう 少々

### <作り方>

1. ブロッコリーは小房に分け、かために茹で、冷ましておく。
2. ブロッコリー、豆乳、水をフードプロセッサーにかけ、なめらかにする。
3. 鍋にあけ、弱火で温める。コンソメを入れ、塩・こしょうで味を整えたら出来上がり。



ブロッコリーは、ポターージュやジュースのように細かく刻んだり潰すことで、栄養成分の効果が強まります！

## 副菜 大根とはっさくのあっさりサラダ

🔪 作業時間 約10分



### 栄養価(1人分)

エネルギー量	塩分
<b>19</b> kcal	0.5 g
	食物繊維
	1.0 g

### <材料・2人分>

大根 3~4cmほど、はっさく 1/4個、粉末昆布茶 2g

### <作り方>

1. 大根は皮を剥き、薄いいちょう切りにする。
2. はっさくは薄皮を剥き、ほぐしておく。
3. 大根、はっさく、粉末昆布茶を和えて、レンジで加熱する。(500W・30秒)
4. お皿に盛ったら、出来上がり。



粉末昆布茶が溶けていればレンジは不要です！冷やしても、美味しくいただけます。

## 副菜 エリンギのマリネ

🔪 調理時間 約5分



### 栄養価(1人分)

エネルギー量	塩分
<b>23</b> kcal	0.4 g
	食物繊維
	1.7 g

### <材料・2人分>

エリンギ(大) 1本、★しょうゆ 小さじ1、★黒酢 小さじ1、★はちみつ 小さじ1

### <作り方>

1. エリンギは1口大に切り、レンジで加熱する。(500W・1分)
2. ★を合わせ、エリンギと和える。
3. お皿に盛ったら、出来上がり。



残ったマリネ液は、他のきのこや野菜にも使用できます！

## 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 地域医療連携室

