



3月 旬のたべもの

だいこん、かぶ、たまねぎ、にら、パセリ、ゆりね、うど、せり、ふきのとう、さより、わかざぎ、あおやぎ、牡蠣、ずわいがに、はまぐり、デコボン、はっさくなど…

今月は **だいこん**



**だいこん栄養**

だいこんは根と葉で含まれる栄養素が異なる。根の部分はでんぷんの消化を助けるジアスターゼやたんぱく質を分解するプロテアーゼなどの消化酵素、ビタミンCを含む。葉の部分は緑黄色野菜に分類され、β-カロテンやカリウム、カルシウムが豊富に含む。

旬: 10~4月  
主な産地: 北海道、千葉、青森など

H30.2.17現在  
だいこんの小売価格

**299円/本**

**だいこんをおいしく食べよう!**

●**選び方**

- ・葉の色は緑で、みずみずしく、放射線状に広がっているもの
- ・皮にハリがあり、ずっしりと重たく、ヒゲ根のあとが少ないもの
- ・カットしてあるものはスのはいいないもの

●**保存**

- ・葉つきのものは切り落とし保存
- ・1本丸ごとの場合は新聞紙で包み冷暗所保存(1週間)
- ・カットしてあるものはラップで包み、立てて冷蔵庫保存



**<オススメの献立>**



＜だいこんの葉ごはんの作り方＞  
だいこんの葉はサツと塩茹でして刻み、水気を絞っておく。炊きあがったごはんに加え、全体をふわり混ぜてできあがり。

- **主食:** だいこんの葉ごはん(120g・205kcal)
- **主菜:** 豚と九条ねぎのおろし煮
- **汁物:** だいこんのお味噌汁
- **副菜:** うどのきんぴら
- **副菜:** しめじのゆず和え

**献立の栄養価**

エネルギー量

**519** Kcal

塩分

**3.2** g

糖質: 61.5g

脂質: 17.0g

たんぱく質: 22.2g

食物繊維: 7.1g

**<脂質①はたらきと種類> '18年3月発行**

**1 重要なエネルギー源**

1gあたり9kcalと効率のよいエネルギー  
摂り過ぎると**中性脂肪**として体内に貯蔵される

**2 体を作る材料になる**

細胞膜や血液、ステロイドホルモンの材料

**3 脂溶性ビタミンの吸収を助ける**

ビタミンA、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンKの吸収を助ける

**4 生活習慣予防につながる脂肪酸もある**

**飽和脂肪酸**

●**主な脂肪酸:** パルミチン酸

多く含まれる食品: 肉類の脂肪、バター、生クリーム、ココナッツオイル、パーム油、カカオ油など一部の植物油など  
特徴: 室温では固体、体内で**コレステロール・中性脂肪**を上げる

**不飽和脂肪酸**

**生活習慣病の予防に繋がります**

●**主な脂肪酸:** オレイン酸

多く含まれる食品: オリーブ油、菜種油など  
特徴: **LDL(悪玉)コレステロール**を下げる

●**主な脂肪酸:** リノール酸

多く含まれる食品: 紅花油、ひまわり油、大豆油など  
特徴: **LDL(悪玉)コレステロール**を下げる

※摂りすぎると、**HDL(善玉)コレステロール**も下げる

●**主な脂肪酸:** α-リノレン酸、DHA、EPA(オメガ3)

多く含まれる食品: しそ油、えごま油、アマニ油、魚介類の脂肪など  
特徴: **中性脂肪**を下げる、**HDL(善玉)コレステロール**を上げる

→動脈硬化の予防につながる

不飽和脂肪酸は体の中で作り出すことができない脂肪酸のため食べ物から取り入れましょう

**<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**

◆**だいこんの葉+しめじ**

だいこんの葉に含まれるカルシウムは、骨や歯の主な構成成分である。しめじに含まれるビタミンDは、カルシウムの腸での吸収を促進し、骨や歯へ沈着させる。丈夫な骨や歯の形成・維持が期待できる組合せ。

◆**だいこんおろし+九条ねぎ**

だいこんおろしに含まれる辛み成分のイソチオシアネートは、肝臓の機能を強化させ発ガン物質を体外へ排出させる働きがある。九条ねぎの辛み成分の硫化アリルは免疫力を高める働きがある。発ガン予防が期待できる組合せ。

◆**だいこん+ごはん+豚肉**

ごはんは炭水化物源である。だいこんはでんぷんの消化酵素であるジアスターゼを含み、でんぷんの分解を助ける働きがある。豚肉は、でんぷんを分解しエネルギーに変えるのを助けるビタミンB<sub>1</sub>を豊富に含む。疲労回復が期待できる組合せ。

**献立のポイント**

🌸 **だいこんは丸ごと食べよう!**

だいこんは茎から根、おろしたときに出る汁まで栄養たっぷりの野菜です。葉、皮、おろし汁も捨てることなく、食べましょう。

🌸 **素材の味を生かして減塩**

うどやゆずなど素材そのものの味を楽しむために、いつもより薄めの味付けにしましょう! 減塩に繋がります。

**春の食養生**

前回に引き続き、春が旬の野菜と食養生についてお伝えします。東洋医学において、春は血の巡りがよくなり「肝」の働きが高ぶりやすくなると言われています。西洋医学では栄養素の代謝や胆汁の生成、解毒などが肝臓の働きとして挙げられますが、東洋医学では**血液を貯蔵し調節する・自律神経系や新陳代謝の機能**も担うと考えられています。「肝」の働きが高ぶると**本来「肝」に貯蔵されるはずの血液が上半身に滞り、のぼせ・めまい**などを引き起こしたり、胃腸の働きが弱まることに繋がります。春が旬の野菜を取り入れ「肝」の高ぶりを抑えることや、旬の野菜や穀類の甘みで胃腸の働きを強くすることが大切です。このような考え方を「食養生」といい、食べ物の味と性質から食事内容を考えます。ぜひ参考にしてみてください!

## 主菜 豚と九条ねぎのおろし煮

調理時間 約20分



| 栄養価(1人分)        |            |
|-----------------|------------|
| エネルギー量          | 塩分 1.7 g   |
| <b>227 kcal</b> | 食物繊維 3.3 g |

### <材料・2人分>

豚バラ 100g、だいこん(首の部分) 5cmほど、エリンギ(中) 1本、九条ねぎ(青い部分) 3本、だし汁 1カップ、★砂糖 小さじ1と1/2、★みりん 大さじ2、しょうゆ 大さじ2

### <作り方>

1. 豚バラは食べやすい大きさに切り、茹でてあく抜きをする。
2. だいこんは皮ごとすりおろす。九条ねぎは3cm幅に切る。エリンギは3~4cmの薄切りにする。
3. 鍋にだし汁・★・1の豚バラを入れ火にかける。沸騰してきたら、2としょうゆを加え弱火にし、10分ほど煮る。
4. お皿に盛ったら、出来上がり。

だいこんはすりおろすことでイソチアシアネートが生成されます。だいこんおろしの汁も使用しましょう！

## 汁物 だいこんのお味噌汁

調理時間 約10分



| 栄養価(1人分)       |            |
|----------------|------------|
| エネルギー量         | 塩分 0.9 g   |
| <b>20 kcal</b> | 食物繊維 1.1 g |

### <材料・2人分>

だいこん(根の部分) 2~3cm、乾燥わかめ 1g、だし汁 2カップ、みそ 大さじ1/2

### <作り方>

1. だいこんは皮を剥き、厚めのせん切りにする。
2. 鍋にだいこん・だし汁を入れ火にかける。
3. 沸騰したら弱火にし、乾燥わかめを入れる。
4. だいこんに火が通ったら、火を止めみそを溶く。
5. お碗によそったら出来上がり。

お味噌汁はしっかり味付けをする料理なので、辛味の強いだいこんの下の部分も使用できます！今回は食感を楽しむために、だいこんは大きめです。

## 副菜 うどのきんぴら

調理時間 約15分



| 栄養価(1人分)       |            |
|----------------|------------|
| エネルギー量         | 塩分 0.4 g   |
| <b>25 kcal</b> | 食物繊維 0.6 g |

### <材料・2人分>

うどん 1本、しょうゆ 小さじ1、みりん 小さじ1/2、ごま油 小さじ1/2

### <作り方>

1. うどは4~5cmの長さの薄切りにし、水にさらす。
2. フライパンにごま油を熱し、水気をきったうどんを入れさっと炒める。
3. しょうゆ・みりんを加え、水分がなくなるまで炒める。
4. お皿に盛ったら出来上がり。

今回は比較的アクが弱く、皮が柔らかい「白うどん」を使用しました。「山うどん」の場合は、酢水に15分ほどさらしてアク抜きをしましょう！

## 副菜 しめじのゆず和え

調理時間 約15分



| 栄養価(1人分)       |            |
|----------------|------------|
| エネルギー量         | 塩分 0.2 g   |
| <b>42 kcal</b> | 食物繊維 1.1 g |

### <材料・2人分>

しめじ 1/2パック、油揚げ 1枚、★ゆず果汁 大さじ1、★かつおぶし ひとつまみ、★塩 ひとつまみ、ゆずの皮 適量

### <作り方>

1. しめじはいしづきを落とし小房にわけ、さっと茹でる。
2. 油揚げはフライパンで両面焼き、焦げ目をつける。縦に半分に切り、5mm幅の短冊切りにする。
3. ★を合わせ、1・2と和え、10分ほど置く。
4. お皿に盛って、ゆずの皮を乗せたら出来上がり。

和えた後に少し時間を置くことで、味がよく馴染みます。

**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

