

2月 旬のたべもの

白菜、ごぼう、小松菜、セロリ、長ねぎ、菜の花、野沢菜、ふきのとう、わらび、しらうお、鯛、ふぐ、わかさぎ、あさり、はまぐり、はっさく、デコポンなど...

今月は 白菜



白菜の栄養

白菜はビタミンC、カリウム、カルシウム、硫黄化合物グルコシノレートを豊富に含む。硫黄化合物グルコシノレートは分解されることで強力な抗酸化作用を発揮する成分。芯の部分にある黒い斑点は「ゴマ症」という生理障害によって現れたポリフェノールであり、食べても害がないため、ご安心を。

旬: 10~4月
主な産地: 茨城県、長野県、群馬県など

H31.1.19現在
白菜の小売価格

200円/玉

白菜をおいしく食べよう!

- **選び方**
 - ・重みがあり、押すと弾力のあるもの
 - ・カットしてある場合、断面が平らで芯が膨らんでいないもの
- **保存**
 - ・丸ごとの場合、新聞紙に包み冷暗所へ(寒い時期なら2~3週間)
 - ・カットしてある場合、ラップに包み冷蔵庫へ

<オススメの献立>



- 主食: 麦ごはん(120g・196kcal)
- 主菜: 牛肉とセロリの炒め煮
- 汁物: とろろ昆布とのりのお味噌汁
- 副菜: 白菜のさっぱり蒸し
- 副菜: れんこんもち



献立の栄養価

エネルギー量

503 Kcal

塩分

3.0g

糖質: 59.2g

脂質: 15.4g

たんぱく質: 23.1g

食物繊維: 7.6g

<高尿酸血症①>

体内に尿酸が溜まることにより、痛風発作や腎障害、尿路結石を引き起こす病気のこと。

尿酸値が7.0 mg/dl以上

お食事のポイント

- ① BMIが25以上の場合はまず減量!
- ② プリン体を多く含む食べ物・アルコールは控えめに
- ③ 尿をアルカリ化させる食べ物は積極的に!

プリン体を多く含む食べ物は1日400mgまで!

プリン体は尿酸の材料となる成分のこと。尿酸値を下げるためにプリン体は1日400mgを目標とし、バランスの良い食事をこころがけましょう!

食品100g当たりのプリン体含有量

きわめて多い(300mg~)	多い(200~300mg)
<p>鶏レバー マイワシの干物 白子</p>	<p>豚・牛レバー かつお 大正エビ</p>
少ない(50mg~100mg)	きわめて少ない(~50mg)
<p>豚ロース、豚バラ、牛肩ロース、牛タン、ハム、ベーコン、つみれ、ほうれん草、カリフラワー、ひらたけ など</p>	<p>ウイナーソーセージ、魚肉ソーセージ、かまぼこ、豆腐、チーズ、鶏卵、米飯、パン、うどん、そば、とうもろこし、トマト、にんじん、キャベツ、果物、海藻類 など</p>

<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

◆白菜+にんにく

白菜の硫黄化合物グルコシノレート、にんにくのアリシンは強い抗酸化作用を持つ成分でガン予防が期待できるため、おすすめの組合せ。

◆セロリ+れんこん

セロリの香り成分であるアピンは気持ちを落ち着かせてリラックスさせる働きがあり、イライラを鎮める働きが期待できる。れんこんに含まれるビタミンCは「抗ストレスビタミン」と呼ばれ、ストレスを撃退する働きのあるアドレナリンの生成に関与する。セロリのアピンの働きを生かす、おすすめの組合せ。

◆のり+ひじき

のりやひじきなどの海藻は尿をアルカリ化する働きがあるため、尿酸の結晶化を予防する働きが期待できる組み合わせ。野菜にも尿をアルカリ化させる働きがあるため積極的に摂りましょう。

献立のポイント

プリン体の性質を生かして...

肉や魚に含まれるプリン体は水に溶けやすいため、今回のような水を加えて加熱する調理法がおすすめです。

花粉症の時期は抗酸化力の高い食品を

スギやヒノキの花粉が飛び始めるこの季節は、白菜・セロリのように抗酸化力の高い野菜をたくさん食べて、免疫力を低下させないように心がけましょう!

バレンタインデーに感謝の気持ちを伝えてみませんか?

2月14日はバレンタインデー。2月に入るとお店もバレンタイン一色ですね。バレンタインデーは3世紀のローマ人であるバレンタイン司祭の殉職日である2月14日に制定されました。バレンタイン司祭の死を悼む行事でしたが、14世紀ごろから愛の告白や贈り物をする日になったそうです。日本では1950年ごろから始まり、今日に至るまで根強い人気のイベントとなっています。バレンタインに贈る代表であるチョコレートに含まれる「カカオマスポリフェノール」にはLDLコレステロールの酸化を防いだり、アレルギーを抑える効果も期待できるといわれています。食べすぎは要注意ですが、愛の告白にはもちろん、周りの方に日ごろの感謝の気持ちを伝える良い機会ですので、チョコレートを贈ってみたいはいかがでしょうか。





今月のおすすすめレシピ



主菜 牛肉とセロリの炒め煮



調理時間 約20分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 1.3 g
203 kcal	食物繊維 0.8 g

<材料・2人分>

牛もも肉 140g、セロリ 1本、★オイスターソース 大さじ1、
★しょうゆ 小さじ1/2、★酒 大さじ1、★水 大さじ2、★こしょう 少々
サラダ油 小さじ1

<作り方>

1. セロリは茎と葉に分ける。茎は縦に半分に切ってから、ななめ薄切りにする。葉はザク切りにする。
2. フライパンにサラダ油を熱し、セロリの茎の部分のみ炒める。
3. 2をお皿に取り出し、同じフライパンで牛肉を炒め、火が通ったら2とセロリの葉を加え、炒める。
4. 合わせておいた★を加え、炒め煮にする。
5. お皿に盛ったら、出来上がり。

汁物 とろろ昆布とのりのお味噌汁



調理時間 約5分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.9 g
28 kcal	食物繊維 1.5 g

<材料・2人分>

とろろ昆布 ふたつまみ(6gほど)、のり 1/4枚、ねぎ お好みの量、
味噌 大さじ1、だし汁 2カップ

<作り方>

1. のりは1口大にちぎっておく。ねぎは小口切りにする。
2. 鍋にだしを温め、沸騰したらとろろ昆布とのりを入れる。
3. 火を止め、味噌を溶かす。
4. お碗によそってねぎをのせたら、出来上がり。

温度が高いと塩味が薄く感じます。
味付けするときには、召し上がる温度に少し冷ましてから
味見をしましょう。



副菜 白菜のさっぱり蒸し



調理時間 約10分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.4 g
17 kcal	食物繊維 1.1 g

<材料・2人分>

白菜 2枚、エリンギ 1/2本、にんにく 1かけ、酢 大さじ2、
塩 ひとつまみ

<作り方>

1. 白菜は1口大に切り、エリンギは薄切り、にんにくはすりおろしておく。
2. 鍋に1・酢・塩を入れ、和えてから、5分ほど蒸し煮にする。
3. お皿に盛ったら、出来上がり。

火にかける前にしっかり和えることが大切です！
味が染み込みやすくなります。



副菜 れんこんもち



調理時間 約15分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.4 g
59 kcal	食物繊維 1.6 g

<材料・2人分>

れんこん 1節(100g)、乾燥ひじき 2g、しょうが 1かけ、
塩 ひとつまみ、片栗粉 小さじ1、ごま油 小さじ1

<作り方>

1. れんこんは皮を剥き、フードプロセッサーにかけ、細かくしておく。
2. ひじきは水で戻し、しょうがはすりおろしておく。
3. 1・2・塩をよく混ぜ、片栗粉を加えよく混ぜる。
4. 4等分に分け、小判型に整える。
5. ごま油を熱したフライパンで、両面に焦げ目がつくまで焼いたら出来上がり。

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/>

株式会社ファーマらい 地域医療連携室

