



1月 旬のたべもの

カリフラワー、ごぼう、春菊、大根、くわい、せり、かぶ
ブロッコリー、ほうれん草、いよかん、みかん、ゆず
あんこう、ふぐ、ハマチ、きんぎ、きんめだい など…

今月は カリフラワー

カリフラワーの栄養



カリフラワーはアブラナ科の野菜で、
キャベツや菜の花などの仲間。外葉で
覆って育てる事により、白色に育つ。
花蕾の部分を利用しており、ビタミンB₁
・B₂・C、β-カロテン、カリウム、食物繊維
が豊富に含まれている。
茹でてもビタミンCが壊れにくいという
特徴がある。

旬: 11月~3月

主な産地: 徳島、愛知、茨城

カリフラワーをおいしく食べよう!

●選び方

- ・葉の緑色が濃い物
- ・硬くて張りがあり盛り上がっているもの
- ・底面の切り口が白く新鮮なもの
- ・茎部分に空洞が無い物
- ・ずっしりと重たい物

●保存

- ・湿ったキッチンペーパーとラップで包み、
野菜室で立てて保存
- ・硬めに茹でて水気を切り、冷凍保存も可能

H28.12.18現在
カリフラワーの
小売価格

298~398円/個

<適正体重を知ろう!>

年末年始で楽しいイベントが続き、いつの間にか体重が増えて
しまった!! という方も多いのではないのでしょうか?
今回は、自分の身長を基準にした**適正体重**と**BMI**(体格指数)の
計算方法をご紹介します!

$$\text{標準体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

$$\text{BMI} = \text{現在の体重 (kg)} \div [\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}]$$

例) 身長150cm、体重55kgの方

$$\text{標準体重: } 1.5 \times 1.5 \times 22 = 49.5\text{kg}, \text{ BMI: } 55 \div [1.5 \times 1.5] = 24.4$$

BMIは…

18.5未満 低体重
18.5以上25未満 普通体重
25以上 肥満



BMI 22が
標準体重と
されています。

ダイエットや体重コントロールというと、食事量を減らすことを
考える方も多いと思いますが、**運動を併用する**ほうがより効果
的です。運動をせずに食事の量だけ減らすと**筋肉が減って
しまう可能性があります。**
※急な減量は体に負担がかかる為、**1カ月に1~2kgくらい
のペース**を目安にしましょう。

運動する時間がない…という方は、まずは
1日に1万歩くことを目標にしてみましょう!



<オススメの献立>



- 主食: ごはん(120g・202kcal)
- 主菜: えびとカリフラワーのガーリック炒め
- 汁物: わかめと高野豆腐の味噌汁
- 副菜: 大根とツナのサラダ
- 副菜: 酢ごぼう

献立の栄養価

エネルギー量

461 Kcal

塩分

2.6g

糖質: 57.9g

脂質: 11.1g

たんぱく質: 25.2g

食物繊維: 6.2g

<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

◆カリフラワー+えび+卵

カリフラワーに含まれるビタミンB₂は
えびと卵の主成分であるたんぱく質
の代謝を助ける。たんぱく質は体
を作る栄養素であり、丈夫な体を作る
ためにオススメの組み合わせ。

◆ごぼう+わかめ

ごぼう、わかめにそれぞれ食物繊維が
豊富に含まれている。食物繊維は
腸内環境を整えて便通を良くするほか
食後の血糖値上昇を緩やかにする、
余分なコレステロールの排出を促す
などの働きがある。

◆カリフラワー+油

カリフラワーに含まれるβ-カロテンは脂溶性ビタミンの為、油と一緒に取る事で
体の中で利用しやすくなる。β-カロテンは粘膜を保護し免疫力を高める効果
があるため、風邪の予防に効果的。

献立のポイント

🌸 気軽に一品!

今回は、お味噌汁の具に乾物を使用。長期保存ができる食材で
一品作って頂けるレシピです。

🌸 良く噛んで満腹中枢を刺激

カリフラワー、ごぼう、大根、高野豆腐など噛みごたえのある
食材が豊富なメニュー。良く噛むとだ液が分泌され、消化を
助けてくれる他食べ過ぎを防ぐ事が出来る献立です。

お汁粉とぜんざいの違いとは?

1月11日は鏡開き。甘い餡子と一緒に召し上がる方も多いと思いますが、お汁粉とぜんざいの違いをご存知でしょうか?
どちらも小豆を砂糖で煮てお餅を入れたものですが、関東と関西で認識が異なり、関東では汁気のある物全般をお汁粉、
餅に餡子を添えたものをぜんざいと呼び、関西ではこし餡を使った汁ものをお汁粉、粒餡を使った汁ものをぜんざいと区別されるよう
です。ぜんざいの語源は諸説ありますが、出雲地方の神事「神在(じんざい)祭」で振る舞われた「神在餅」を由来として「じんざい」が
訛り、「ぜんざい」へと変化したと言われています。





今月のおすすすめレシピ



調理時間 約20分

調理時間 約15分

主菜 えびとカリフラワーのガーリック炒め

汁物 わかめと高野豆腐のみそ汁



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



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

<材料・2人分>
 カリフラワー 1/2株、えび 100g、にんにく 1かけ、卵 1個
 サラダ油 小さじ1、小麦粉 適量、塩 小さじ1/4、こしょう 少々

<材料・2人分>
 高野豆腐 10g、乾燥わかめ 5g、だし汁 360cc、味噌 大さじ2/3

<作り方>
 1. カリフラワーは良く洗い、小房に分け硬めに茹でる。にんにくは皮を剥き、みじん切りにする。
 2. えびは背ワタが残っていたら取り除く。塩、コショウ(分量外)を少々振り小麦粉をまぶす。
 3. フライパンに油を熱し、弱火でにんにくを炒める。香りが出てきたらえびを加えて色が変わるまで中火で炒め、卵を加えて更に炒める。
 4. カリフラワーを加え炒める。塩、コショウで味を整えたらお皿に盛りつけて出来上がり。

<作り方>
 1. 高野豆腐は水につけてもどし、軽く水気を切り一口大に切る。
 2. 乾燥わかめは水でもどす。
 3. 鍋にだし汁を沸かし、高野豆腐、わかめを加えて煮る。
 4. 火を弱めて味噌を溶き入れる。
 5. お碗に盛りつけ出来上がり。

えびをフライパンの端に寄せて炒り卵を作ると、きれいに仕上がります！

乾燥わかめから塩分が出るので、もどした水はよく切ってから調理するようにしましょう！

調理時間 約15分

調理時間 約10分
漬け時間 約1時間

副菜 大根とツナのサラダ

副菜 酢ごぼう



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



栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分
42 kcal	0.0 g
	食物繊維
	1.7 g

<材料・2人分>
 大根 中5cm(約60g)、シーチキン(油漬) 40g(1/2缶)、塩 少々

<材料・2人分>
 ごぼう 20cm程、★酢 大さじ1、★みりん 大さじ1

<作り方>
 1. 大根は皮を剥き、干切りにして塩を振る。シーチキンは油をよくきる。
 2. 1の大根がしんなりしたら水分を絞る。
 3. ボウルにシーチキン、大根を入れ和える。
 4. お皿に盛りつけできあがり。

<作り方>
 1. ごぼうは包丁の背を使い皮をこそげ落とし、3~4cm幅に切る。
 2. ★の調味料を混ぜ合わせる。
 3. ごぼうは熱湯でさっと茹で、水気を切る。
 4. ごぼうが熱いうちに★の調味料に漬ける。
 5. 1時間ほど冷蔵庫で寝かせ、味が馴染んだら出来上がり。

水っぽくなってしまわないよう、大根から出る水分をよく切って下さい。

常備菜としてもおすすめです！

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/>
 株式会社ファーマらい 地域医療連携室