

## 6月の旬の食材

にんじん、いんげん、ししとう、パプリカ、グリーンピース、きくらげ、鮭、鮎、くるまえび、さざえ、びわなど

今月はにんじん!

### <主な栄養>

にんじんはβ-カロテン・ビタミンC・カルシウム・カリウムなどが豊富。にんじんのβ-カロテンは加熱してもほとんど減らないのが特徴。

また、β-カロテンは体内でビタミンAに変化し、目を健康に保つ・皮膚を丈夫にする・免疫力を高めるなどの働きがあります。

皮にβ-カロテンが豊富なため、皮は薄くむくか、綺麗に洗って皮ごと使用しましょう。



### β-カロテンは油と一緒にとうろう!

にんじんは緑黄色野菜の中でもβ-カロテンが特に豊富に含まれている。β-カロテンは油と一緒にすることで吸収率が上がるため、炒める・揚げなどの調理方法がおすすめ。β-カロテンはにんじん以外ではかぼちゃ・ほうれん草・小松菜などの緑黄色野菜にも豊富に含まれている。

#### ●β-カロテン吸収率

	β-カロテン吸収率
生のにんじん	10%
茹でたにんじん	30%
油を使用したにんじん	50~70%

#### ●β-カロテンが豊富な野菜

- ・しそ
- ・にんじん
- ・ほうれん草
- ・春菊
- ・かぼちゃ
- ・にら
- ・小松菜
- ・小ねぎ
- ・サラダ菜
- など

## <朝食を食べて健康になろう>

近年の研究で朝食を抜く習慣は、生活習慣病になりやすいことが明らかになってきました。朝食は健康になるための体のリズムを整える大切なものです。朝食を食べる重要性を理解してしっかり食べるようにしましょう。

### 朝食を食べると...

- 1. 生体リズムが整う**  
⇒生体リズムは体調や気分などをコントロールする大事な機能。朝食を食べる・早寝早起きをして朝日を浴びるなどの行動でリズムを整えることができる。
- 2. 生活習慣病を予防できる**  
⇒朝食を食べることで血糖値の安定に役立ち、肥満予防にもなる。
- 3. 便秘を予防・改善できる**  
⇒朝食を食べることで、腸が刺激されお通じがスムーズになる。



### 朝食を食べる工夫

- 1. 簡単に食べられる朝食を用意する**  
⇒果物・ヨーグルト・チーズ・おにぎりなど調理しなくても食べられる食品を用意する。まずは毎日食べる習慣作りから。
- 2. 夕食は就寝の2時間前までに**  
⇒寝る前の食事は食べた物が消化できず、朝食が食べられない原因になる。寝る2時間前までには夕食を食べるようにする。

#### ~生体リズムとは~

毎日の体調・気分・食欲・睡眠などをコントロールしている身体のリズムのこと。不規則な食習慣・生活習慣を続けていると、このリズムが崩れ、肥満になりやすい・睡眠不足・疲労などの症状が現れやすくなる。生体リズムは規則正しい食事・生活を送ることで、すぐに回復させることができる。



## <オススメの献立>



- 主食: ごはん(120g)
- 主菜: 豚とキャベツの重ね煮
- 汁物: 小松菜の豆乳味噌汁
- 副菜: にんじんシシリ
- 副菜: パプリカのおひたし

ご飯は120gで約200kcalです。食べ過ぎ防止のために、ご飯を量ってから食べることをおすすめします。



### 献立の栄養価

エネルギー量

554 Kcal

塩分

3.0g

糖質: 74.4g

脂質: 16.5g

たんぱく質: 27g

食物繊維: 9.3g

## <バランスよく栄養をとるためには>

食べ合わせのよい食品で栄養アップ!

- ◆ **にんじん+キャベツ**  
β-カロテンとキャベツに豊富なキャベジンが共に胃腸を保護・修復する働きがある。
- ◆ **豚肉+ねぎ**  
ねぎのアリシンは豚肉に豊富なビタミンB群の吸収を高め、疲労回復・血行促進などの働きをする。
- ◆ **にんじん+小松菜**  
ビタミンE・ビタミンCが豊富な組み合わせ。抗酸化作用により、がん・老化予防に効果が期待できる。
- ◆ **豆乳+小松菜**  
豆乳に含まれる銅やマンガンが小松菜に豊富な鉄の吸収を高め、貧血予防に効果的。
- ◆ **にんじん+油**  
油はβ-カロテンの吸収を高める。皮膚・目の健康維持・感染症予防などの効果が期待できる。
- ◆ **パプリカ+しそ**  
β-カロテン・ビタミンCが豊富な組み合わせ。免疫機能を正常に保ち風邪予防に効果的。

### 献立のポイントを押さえよう!



にんじんの甘さを引き立てよう!

にんじんの甘みはショ糖と呼ばれる糖類によるもの。塩を少し加えることで、さらに甘みを活かすことができる。(※味覚の対比効果)

少量の調味料で美味しく食べられるため減塩にも繋がります!

※対比効果とは: 片方の味が他方の味を強めること。スイカに塩をかけて食べると、より甘く感じる現象と同じ効果。



## <オリーブオイルを上手に使う>

血中コレステロールの減少、便秘の予防・改善、抗酸化作用による老化防止などの効果が期待できるオリーブオイルですが、高温(180℃以上)で調理すると効果が失われるため、低温で調理をする・料理の上から少量たらず・ドレッシングの代わりに使用するなどの工夫が必要です。他の油と同様、カロリーが高いため使い過ぎには注意しましょう。

また、種類によっても違いがあります。エクストラヴァージンオリーブオイルは高価ですが栄養面で優れており、風味や味わいが豊かです。サラダのドレッシングや仕上げの風味づけなどの香りを活かすような生食に向いています。比較的安く手に入るピュアオリーブオイルは、純度は低いですが、風味や癖があまりないため炒め物や揚げ物など普段の調理に向いています。オリーブオイルの特性をよく理解して、上手に料理に活かしましょう!



# 今月のオススメレシピ

野菜の甘さが引き立つ優しい味♪ 調理時間 約20分

## 主菜 豚とキャベツの重ね煮



栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分
<b>163</b> kcal	<b>1.0</b> g
	食物繊維
	<b>3.2</b> g

キャベツは芯まで食べよう！  
キャベツの芯にはビタミンCが豊富。  
細かく切って使用すると、食べやすくなります！

### <材料・2人分>

豚もも肉(薄切り) 80g、キャベツ 3枚、にんじん 1/3本、こしょう 少々、  
☆だし汁 大さじ4、☆砂糖 小さじ1、☆しょうゆ 小さじ2、  
☆しょうが 1かけ、★ごま油 小さじ2、★レモン汁 大さじ1

### <作り方>

1. 豚肉は3~4cm幅に切り、こしょうをふっておく。
2. にんじんは薄切りにする。キャベツは耐熱ボウルに入れ、ラップをかけて電子レンジ(500w)で2分間加熱する。
3. 鍋にキャベツ・豚肉・にんじんの順に繰り返し重ねていき、一番上にキャベツを置いたら弱火にかける。
4. ☆を加え落とし蓋をする。煮汁がなくなるまでじっくりと煮たら、取り出して食べやすい大きさに切り分ける。
5. お皿に盛り付け★をまわしかけて出来上がり。

コクがありまるやかな味噌汁♪ 調理時間 約12分

## 汁物 小松菜の豆乳味噌汁



栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分
<b>64</b> kcal	<b>0.8</b> g
	食物繊維
	<b>2.0</b> g

豆乳の沸騰に注意しましょう  
豆乳は沸騰すると分離してしまう。弱火で様子を見ながら調理する。

### <材料・2人分>

小松菜 2束、ホールコーン缶 25g、刻みねぎ 2本、味噌 小さじ2、  
水 200cc、かつお節 4g、無調整豆乳 100g

### <作り方>

1. 小松菜は葉と茎に切り分けて、どちらもざく切りにする。
2. 鍋に湯を沸かし、かつお節を入れだしをとる。
3. 2に小松菜の茎を加え、1~2分程煮る。
4. 小松菜の葉・コーン・豆乳を加え、ひと煮立ちさせる。
5. 火を弱めて味噌を溶き入れ、沸騰直前で火を止める。
6. 器に盛り付け、ネギをトッピングして出来上がり。



無調整豆乳は調整豆乳より大豆の割合が多く、カロリー・塩分などがやや低めです。出来るだけカロリー・塩分などを抑えたい方は無調整豆乳を使用するようにしましょう。

素朴な甘さで飽きない味♪ 調理時間 約10分

## 副菜 にんじんシリシリ



栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分
<b>98</b> kcal	<b>0.8</b> g
	食物繊維
	<b>2.7</b> g

シリシリとは...  
シリシリは沖縄の方言で“千切り”という意味。沖縄の郷土料理。

### <材料・2人分>

にんじん 1/2本、卵 1個、乾燥きくらげ(小さめのもの) 4枚、  
塩 少々、油 小さじ2、和風だし(顆粒) 小さじ1/2

### <作り方>

1. きくらげは水で戻し4等分に切る。にんじんは千切りにする。
2. 卵は塩を加えてほぐしておく。
3. フライパンを熱し油を入れ、にんじんを加えて弱火で柔らかくなるまで約2分程炒める。
4. きくらげ・和風だしを加えて混ぜ合わせる。溶き卵を回しいれて、箸で混ぜながら炒める。
5. お皿に盛り付け出来上がり。

色鮮やかで食べ応えあり♪ 調理時間 約10分

## 副菜 パプリカのおひたし



栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分
<b>27</b> kcal	<b>0.4</b> g
	食物繊維
	<b>1.0</b> g

パプリカとは  
肉厚で大型種のピーマンのこと。  
ピーマンのような苦味がなく甘い。

### <材料・2人分>

パプリカ(赤・黄) 各1/2個(120g)、めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ1と1/3、  
青じそ 2枚、かつお節 2g

### <作り方>

1. パプリカは縦に2cm幅に切る。
2. 青じそは千切りにする。
3. 耐熱ボウルにパプリカとめんつゆを入れ、ラップをかけ、電子レンジ(500w)で1分加熱する。
4. よく混ぜて5分程冷まし、もう一度かき混ぜる。
5. お皿に盛り付け、青じそ・かつお節をトッピングして出来上がり。

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 ファームらい 管理栄養士 垣本・川邊

