

## 5月 旬のたべもの

レタス、アスパラガス、かぶ、ごぼう、さやえんどう、じゃがいも、そらまめ、たけのこ、ながいも、かつお、鰹、さわら、しらす、うに、いちご、メロンなど…

### 今月は レタス

#### レタスの栄養

レタスは成分の90%以上が水分。β-カロテンやビタミンE、Cなど抗酸化力の高い成分を含む。強い骨を作るために必要なカルシウムや貧血予防のために必要な鉄も含む。炒め物にすると、より多くの量を食べることができ、脂溶性ビタミンであるβ-カロテンやビタミンEの吸収率が高まるため、効果的である。

旬: 5~9月  
主な産地: 長野県、茨城県、群馬県など

H31.4.9現在  
レタスの小売価格

158~199円/玉

### レタスをおいしく食べよう！

#### ●選び方

- ・葉の巻きがふんわりしていて、みずみずしくて、軽いもの
- ・芯の切り口が10円玉くらいの大きさと、変色していないもの

#### ●保存

- ・芯の部分に湿らせたキッチンペーパーを当て、ポリ袋に入れて冷蔵保存(2~3日)

### <骨粗しょう症予防>

骨粗しょう症の予防には、運動・日光浴・お食事の3要素がとても大切です。骨の構成成分となるカルシウムや食べ合わせを知って丈夫な骨を目指しましょう！！

### お食事のポイント

骨の主な構成成分になるカルシウムと一緒に、ビタミンDやビタミンKをとるとカルシウムの吸収率が上がり、効果的です。

#### カルシウム (Ca)

カルシウムを多く含む食品を中心に1日に必要な量を摂ることを目標に！

1日の必要量 (成人)

650~800mg

650mg

|                                                                   |                                                                   |                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 牛乳<br>1杯 (200ml)<br><b>230mg</b>                                  | 小魚<br>●イワシ (1尾 50g) <b>220mg</b><br>●シシャモ (3尾 50g) <b>165mg</b>   | 大豆製品<br>●木綿豆腐 (1/3丁 100g) <b>120mg</b><br>●納豆 (1パック 40g) <b>36mg</b> |
| 野菜<br>●小松菜 (1把 70g) <b>119mg</b><br>●モロヘイヤ (1回量 60g) <b>156mg</b> | 乾物<br>●干しエビ (5尾 3g) <b>213mg</b><br>●切り干し大根 (乾燥 20g) <b>108mg</b> | 乳製品<br>●ヨーグルト (100g) <b>120mg</b><br>●スライスチーズ (1枚 18g) <b>113mg</b>  |

ビタミンDを多く含む食品

- ・魚類
- ・きのこ類 (特に干しいたけ、きくらげ)

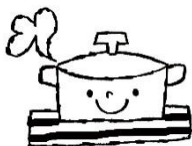
ビタミンKを多く含む食品

- ・納豆
- ・葉ものの野菜 (大根の葉・かぶの葉も)

### <オススの献立>



- 主食: 麦ごはん (120g・196kcal)
- 主菜・汁物: バターチキンカレー
- 副菜: しらすとレタスのサラダ
- 副菜: 新ごぼうのピクルス
- 副菜: 旬野菜のグリル



#### 献立の栄養価

エネルギー量

**560** Kcal

塩分

**2.9** g

糖質: 62.4g

脂質: 18.1g

たんぱく質: 26.4g

食物繊維: 12.4g

### <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

#### ◆レタス+鶏もも肉

鶏もも肉は、皮膚や粘膜を健康に役立つ効果があるビタミンB<sub>6</sub>が豊富。コラーゲンの生成に関わるビタミンCや抗酸化作用が強くシミを防ぐ働きのあるビタミンEを含むレタスとは、日差しが強くなるこれからの季節におすすめの組み合わせ。

#### ◆ヨーグルト+新ごぼう

ヨーグルトには胃腸の働きを活性化させる働きがある。ごぼうには水溶性と不溶性、両方の食物繊維が含まれ、不溶性の食物繊維は便のかさを増やし、腸の蠕動運動を高めるため、便秘予防に効果的な組み合わせ。

#### ◆ヨーグルト+しらす+しいたけ

ヨーグルト・しらすに含まれるカルシウムは骨や歯の主な構成成分。しいたけに含まれるビタミンDはカルシウムの骨への吸収率を高めるため、丈夫な骨を作るためにおすすめの組合せ。

#### 献立のポイント

#### ●食材は大きめに切って、たくさん噛んで食べましょう

新ごぼうのピクルスも旬野菜のグリルも野菜を大きめに切り、食べ応え抜群。1口で20~30回噛むことを目標にしましょう！ゆっくり時間をかけて、旬の野菜の味をたのしみましょう。

#### ●運動、日光浴、そしてお食事

カルシウムやビタミンDを豊富に含む食材を使用しました。運動・日光浴とお食事です丈夫な骨づくりを。

### アイスクリームには賞味期限がない??

5月9日はアイスクリームの日。昭和39年に現在の日本アイスクリーム協会により決められました。これからの時期、食べなくなるアイスクリームに「消費期限が記載されていない」って知っていましたか？アイスクリームは温度管理をきちんとしていけば、細菌が増えることがなく、長期間の保存でも品質変化が極めてわずかということから「消費者庁 食品表示基準」の規定により「アイスクリーム類」にあっては、期限及びその保存方法を省略することができる」と定められています。アイスクリームを冷凍庫(-18℃以下)で保存しておけばおいしくいただけますが、冷凍庫の開け閉めにより少しずつザラつきやすくなるため、できるだけ早く食べることをおすすめします。今度アイスを買ったときはぜひ表示にも注目してみてください。



# 今月のおすすめレシピ



## 主菜 汁物 バターチキンカレー



調理時間 約25分

### 栄養価(1人分)

|                 |       |
|-----------------|-------|
| エネルギー量          | 塩分    |
| <b>256</b> kcal | 1.9 g |
|                 | 食物繊維  |
|                 | 3.4 g |

#### <材料・2人分>

鶏もも肉 150g、玉ねぎ 1個、にんにく 1かけ、  
トマト缶 1/2缶(200g)、★ヨーグルト 大さじ3、★カレー粉 小さじ1、  
カレー粉 小さじ2、バター 20g、豆乳 1/4カップ、はちみつ 小さじ1、  
塩 小さじ1/2

#### <作り方>

1. 鶏もも肉は皮を取り、全体にフォークで穴をあけて一口大に切り、★と和え、冷蔵庫で1時間ほど置いておく。
2. 玉ねぎは薄切りに、にんにくはすりおろしておく。
3. 鍋にバター10gを溶かし、にんにく・カレー粉を加える。
4. 香りがでてきたら玉ねぎを加え、しんなりするまで炒める。  
トマト缶を加え5分ほど中火で煮込む。
5. とろみがついてきたら、1を加えて火が通るまで弱火で煮込み、  
バター・豆乳・はちみつ・塩を加えて、出来上がり。

## 副菜 しらすとレタスのサラダ



調理時間 約10分

### 栄養価(1人分)

|                |       |
|----------------|-------|
| エネルギー量         | 塩分    |
| <b>11</b> kcal | 0.2 g |
|                | 食物繊維  |
|                | 0.4 g |

#### <材料・2人分>

しらす 大さじ1、レタス 2枚、しそ 2枚、酢 小さじ1、だし汁 大さじ1

#### <作り方>

1. レタス・しそはせん切りにして、水にさらしておく。
2. 酢とだし汁を合わせる。
3. しらす・1・2を和える。
4. お皿に盛ったら、出来上がり。

低カロリーで満腹感を感じやすい1品です。  
細かく切ることで味が染みこみやすくなります。  
しらすは炒ってカリカリにするのもおすすめ。



## 副菜 新ごぼうのピクルス



調理時間 約10分

### 栄養価(1人分)

|                |       |
|----------------|-------|
| エネルギー量         | 塩分    |
| <b>42</b> kcal | 0.2 g |
|                | 食物繊維  |
|                | 3.4 g |

#### <材料・2人分>

新ごぼう 2本、★すし酢 大さじ2、★ブラックペッパー(ホール) 5粒、  
★ローリエ 1枚

#### <作り方>

1. 新ごぼうは皮をこそげて、麺棒で軽くたたき、4~5cm幅に切る。
2. 鍋に水・酢(大さじ1・分量外)・1を入れ、茹でる。
3. 2と★を合わせ冷蔵庫で半日以上漬けたら、出来上がり。

麺棒でたたくことで、味が染みこみやすくなります。



## 副菜 旬野菜のグリル



調理時間 約15分

### 栄養価(1人分)

|                |       |
|----------------|-------|
| エネルギー量         | 塩分    |
| <b>55</b> kcal | 0.6 g |
|                | 食物繊維  |
|                | 2.6 g |

#### <材料・2人分>

たけのこ 50g、かぶ 1個、しいたけ 2個、オリーブオイル 小さじ2、  
塩 小さじ1/6、こしょう 少々

#### <作り方>

1. かぶは4等分に切る。
2. オーブンにアルミオイルを敷き、オリーブオイルを小さじ1塗る。
3. たけのこ・かぶ・しいたけを並べ、残りのオリーブオイルをかけ、  
塩・こしょうをかける。
4. オーブンで薄く焦げ目がつくまで焼く。
5. お皿に盛ったら出来上がり。

**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/>

株式会社ファーマみらい 地域医療連携室

