

4月 旬のたべもの

新たまねぎ、グリンピース、ごぼう、たけのこ、にら、みつば、さんしょう、さわら、しらうお、たい、しらす、ひじき、ほたるいか、いちご、グレープフルーツなど...

今月は 新たまねぎ

新たまねぎ栄養

新たまねぎの主成分は糖質で、カリウムを多く含む。ツンとする香りと辛みは硫化アリルによるもので、強い抗酸化力を持つ成分である。新たまねぎを切るときに涙が出るのも、揮発した硫化アリルが鼻や目の粘膜を刺激するために起こる。



旬: 4~5月(新たまねぎ)
主な産地: 北海道、佐賀県、兵庫県など

H30.3.13現在
新たまねぎの小売価格
150円/個

新たまねぎをおいしく食べよう!

- 選び方
 - ・皮が十分に乾燥していて、傷やカビが無いもの
 - ・重みがあり、上部が締まっており、丸いもの
- 保存
 - ・湿気に弱いので、風通しのよい冷暗所で保存
 - ・カットしたものはラップで包んで冷蔵庫で保存
 - ※新たまねぎは2~3日で食べきるようにしましょう



<オススメの献立>



<たけのこごはんの作り方>

- 材料
 - 米 3合
 - ★たけのこ(小) 1本
 - ★にんじん 1/3本
 - ★油揚げ 1枚
 - ☆醤油・みりん・酒 大さじ2
 - ☆だし汁 450ml
- 作り方
 - 1.★を小さめに切る。
 - 2.☆を合わせ火にかけ、沸騰したら★を加え10分ほど煮る。
 - 3.米を研ぎ炊飯器に入れ、2.の汁のみ入れる。足りない分はだし汁を足し、2.の具を入れ炊飯する。

- 主食: たけのこごはん(120g・231kcal)
- 主菜: 鯖の味噌漬け焼き
- 汁物: 春野菜のポトフ
- 副菜: 新たまねぎとひじきの和えもの
- 副菜: 菜花の辛し和え

献立の栄養価

エネルギー量
452 Kcal

塩分
3.0g

糖質: 59.1g

脂質: 17.1g

たんぱく質: 24.2g

食物繊維: 8.4g

魚の漢字と四季

今月の主菜の「鯖(さわら)」は春が旬の魚です。鯖のように「魚+四季」で魚を表現する漢字は他にもありますので、ご紹介します!

さわら スズキ目サバ科
さ=狭い、はら=腹が由来
と言われていた
春先に多く獲れる魚

わかし
スズキ目アジ科
ブリの幼魚
初夏に釣れる魚

カジカ カサゴ目カジカ科
中国では「どじょう」を指し、
訓読みは「いなだ、どじょう」とも読む
秋が旬の魚

このしろ
ニシン目ニシン科
こはだの成魚
冬が旬の魚

<脂質②コレステロール> '18年4月発行

食べ物に含まれる脂質の1つにコレステロールがあります。コレステロールは細胞膜、ホルモン、血管、胆汁酸、神経伝達に必要な神経線維の材料になります。しかし体内に増加すると動脈硬化の原因となるため、コントロールすることが大切です。

LDL(悪玉)コレステロール

- ・肝臓のコレステロールを末梢組織へ運ぶ
- ・酸化すると血栓の原因となる

HDL(善玉)コレステロール

- ・動脈などの末梢組織にあるコレステロールを肝臓に回収

コレステロールを上げないためのお食事

- 1 コレステロールの多い食品の食べる量を見直しましょう!
1回に食べる量や頻度を見直しましょう。

コレステロールが多い食べ物



- 2 腹八分目を意識し、食物繊維をたっぷり取りましょう!

エネルギー量の過剰はコレステロール増加の原因に。食物繊維はコレステロールを排泄する働きがあります。

- 3 抗酸化食品をたくさん食べましょう!

緑黄色野菜や大豆製品などの抗酸化食品でLDLコレステロールの酸化を抑えましょう。大豆製品は不飽和脂肪酸を豊富に含むのでLDLコレステロールを下げる効果も期待できます。

<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

◆新たまねぎ+鯖

新たまねぎは糖質を豊富に含む。鯖をはじめとした肉や魚に含まれるビタミンB1は、糖質の代謝を助ける働きがある。糖質は代謝されないと疲労物質として体内に蓄積されるため、疲労回復が期待できる組合せ。

◆ひじき+菜花

ひじきはカルシウムを、菜花はカルシウム、リン、ビタミンKを豊富に含む。ビタミンKはカルシウムを骨に沈着させる働きと骨に沈着しているカルシウムを溶け出さないようにする働きがあり、骨粗しょう症予防が期待できる組合せ。

◆ごぼう+こんにやく

ごぼうに含まれる不溶性食物繊維のセルロースは、便の量を増やして腸の蠕動運動を活発にする。こんにやくの主成分である水溶性食物繊維のグルコマンナンは、便の量を増やしたり便を柔らかくして排便をスムーズにする働きや、ビフィズス菌を増殖させ腸内細菌を整える働きがある。便秘解消が期待できる組合せ。

献立のポイント

🌸 「漬け焼き」で減塩へ

鯖の味噌漬け焼きのように、下味をつけておくことで味がしっかりつき、減塩に繋がります。残った味噌は酢味噌や辛味噌で。

🌸 貧血予防のレシピ

ひじきには鉄が豊富に含まれています。ビタミンCが豊富な緑黄色野菜と一緒に食べると吸収率がアップし、貧血予防に繋がります!



今月のおすすすめレシピ



主菜 鯖の味噌漬け焼き

🔪 作業時間 約15分



栄養価(1人分)

エネルギー量	塩分
144 kcal	0.8 g
	食物繊維
	0.8 g

<材料・2人分>

鯖 2枚、塩 ひとつまみ

<味噌だれ 材料・作りやすい分量>

★味噌 50g、★みりん 大さじ2、★酒 大さじ2、★砂糖 小さじ1

<作り方>

1. 鯖はキッチンペーパーで水気を取り、両面に塩をふって5分ほど置いておく。
2. 鍋に★を入れ火にかける。焦げないように5~10分混ぜながら加熱し、冷ましておく。
3. 再び1の水気を取り、両面に味噌を塗り、ラップで包む。
4. 冷蔵庫に半日以上置いておく。
5. 味噌を落とし、弱火でじっくり両面を焼く。(10分ほど)



半日以上漬けると味がしっかり染み込むので、味噌はしっかりそぎ落としましょう！焦げにくくなります。

汁物 春野菜のポトフ

🔪 調理時間 約20分



栄養価(1人分)

エネルギー量	塩分
39 kcal	0.9 g
	食物繊維
	3.7 g

<材料・2人分>

かぶ 1個、にんじん 3~4cm、ごぼう 1/2本、しいたけ 1枚、こんにゃく 1/4枚、だし汁 2カップ、塩 ひとつまみ

<作り方>

1. かぶの実はくし切り、かぶの葉は3~4cm幅に切る。ごぼうはよく洗い3~4cm幅に切り、水にさらしておく。にんじんは厚めの半月切りに、こんにゃくは薄切りにする。
2. 鍋にだし汁とかぶ・ごぼう・にんじん・しいたけを入れ火にかける。
3. 沸騰したら弱火にし10分ほど煮経ったら、かぶの葉を入れ5分ほど煮る。塩で味を整える。
4. お碗によそって出来上がり。



しょうゆと砂糖をを足して、煮物としても楽しめます！

副菜 新たまねぎとひじきの和えもの

🔪 調理時間 約10分



栄養価(1人分)

エネルギー量	塩分
15 kcal	0.2 g
	食物繊維
	0.9 g

<材料・2人分>

新たまねぎ(中) 1/4個、ひじき 20g、かつおぶし ひとつまみ、ポン酢 小さじ1

<作り方>

1. 新たまねぎは薄切りに、ひじきは下茹でをし、水気をきっておく。
2. ポン酢とかつおぶしを合わせ、新たまねぎ・ひじきと和える。
3. お皿に盛ったら出来上がり。



新たまねぎは出荷前に乾燥させないため、たまねぎに比べ水分が多く、生でも美味しいいただけます！残りの新たまねぎはラップで包んで冷蔵庫で保存しましょう。

副菜 菜花の辛し和え

🔪 調理時間 約15分



栄養価(1人分)

エネルギー量	塩分
23 kcal	0.5 g
	食物繊維
	2.1 g

<材料・2人分>

菜花 3房、からし 小さじ1/2、しょうゆ 小さじ2

<作り方>

1. 菜花は下茹でをし、3~4cm幅に切る。
2. からしとしょうゆを合わせ、菜花と和える。
3. お皿に盛ったら、出来上がり。



香辛料を使用することで、減塩に繋がります！菜花は和種と洋種があり、今回は和種の菜花を使用しました。和種の菜花はカルシウム・リン・ビタミンKに加え、鉄も豊富に含まれます。

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

