株式会社ファーマみらい

旬のたべものレシピシリーズ㊳

’14年5月発行

5月の旬の食材

たけのこ、にんじん、新玉ねぎ、新じゃがいも、きゅうり、しょうが、カツオ、ホタテ、サザエ、さくらんぼ、メロンなど

今月はたけのこ！

＜主な栄養＞

カリウム、亜鉛、銅などのミネラルが豊富。

不溶性食物繊維のセルロースが豊富なため便通改善に効果的。

～白い粉は食べれます！～

切り口にみられる白い粉はチロシンというアミノ酸の一種です。チロシンには集中力を高めストレスを和らげる効果が期待できます。ぜひ、洗い流さずに召し上がってみて下さい。

たけのこのカリウムは茹でても減りにくい！

多くの野菜は茹でるとカリウムが大きく減りますが、たけのこは変化が少ないので、しっかりカリウムをとることができます。

食材	カリウム含量（mg/100g当たり）	損失（mg）
たけのこ（生）	520	50
たけのこ（ゆで）	470	
ほうれん草（生）	690	200
ほうれん草（ゆで）	490	
小松菜（生）	500	360
小松菜（ゆで）	140	

カリウムの働き

カリウムは細胞内の水分量を調節し、筋肉の働きのコントロールや血圧を安定させる働きがある。カリウムを多く含むのは果物・野菜・いも類・大豆など。

他の野菜と比べ、たけのこのカリウムは茹でてもあまり減っていないことがわかります。他にも根菜類・いも類・豆類は加熱してもカリウムが減りにくいので、血圧が気になるなどカリウムがとりたい方にはおすすめです。

＜1日に必要な野菜の量＞

厚生労働省で掲げられている野菜摂取の目標は『野菜類を1日350g以上。そのうち緑黄色野菜は120g以上』です。生野菜の状態で1日350g以上食べるのは大変ですが、料理の工夫次第でおいしく、たっぷり食べられます！

＜淡色野菜240g＞

加熱 →

＜緑黄色野菜120g＞

＋

加熱 →

加熱することでかさが大きく減り、1日350g以上の野菜を摂りやすくなります。様々な野菜を取り入れて色々な栄養素を偏りなくとりましょう。毎日しっかり食べることで健康の維持、生活習慣病など様々な病気の予防につながります。

＜オススメの献立＞

- 主食：ごはん：（120g）
- 主菜：たけのこと豚ひき肉の炒め物
- 汁物：薬味たっぷりなすの味噌汁
- 副菜：たことたけのこのわさび醤油和え
- 副菜：五色なます

食物繊維たっぷりの献立です。よく噛んで食べるようにしましょう。

献立の栄養価

エネルギー量	塩分	
498 Kcal	3.3 g	糖質：76.6g
		脂質：10.4g
		たんぱく質：43.3g
		食物繊維：13.1g

＜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！

◆ たけのこ＋しいたけ

食物繊維が豊富であり大腸がん予防や高血圧予防、便秘予防などの効果が期待できる。

◆ 緑黄色野菜＋油

緑黄色野菜に豊富なﾋﾞﾀﾐﾝA・E・Kなどは油に溶けやすく、油と一緒に摂ることで吸収率が高まる。

◆ たけのこ＋オクラ

たけのこに含まれるｱｽﾊﾟﾗｷﾞﾝ酸とｵｸﾗに含まれるﾑﾁﾝを一緒にとることでｽﾀﾐﾅ増強効果が期待できる。

◆ きゅうり＋酢

きゅうりに含まれる酵素ｱｽｺﾙﾋﾞﾅｰｾﾞはﾋﾞﾀﾐﾝCを破壊するが、酢を加えることで酵素の作用を抑えられる。

◆ たけのこ＋ほうれん草

たけのこの食物繊維とほうれん草の葉緑体には有害物質や添加物などを体外に出す働きが期待できる。

◆ しいたけ＋ほうれん草

しいたけに含まれるｴｽｺﾞｽﾃﾘﾝがﾋﾞﾀﾐﾝDに変わり、ほうれん草に豊富なｶﾙｼｳﾑの吸収を高める。

● たけのこを下茹でしてみよう！

＜材料＞たけのこ 1～2本、水　適量、米ぬか　30g、鷹の爪　1～2本

＜方法＞

1. たけのこの外側の皮を取り、水で汚れをよく落とす。
2. 穂先の部分を斜めに切り落とす。皮の部分に縦に切れ目を入れる。
3. 鍋にたけのこが浸かるくらいの水、米ぬか、鷹の爪を入れ火にかける。
4. 沸騰したら弱火にして、落とし蓋をのせ1時間程茹でる。
5. 茹で汁につけたまま冷まして、皮と根本のいぼを取り除いたら出来上がり。

ポイント！　米ぬか：えぐみを和らげる・繊維を柔らかくするなど
鷹の爪：えぐみを和らげる・抗菌作用・米ぬかの臭いとりなど

＜果物を食べよう！＞

『1日200g以上の果物を食べよう』と厚生労働省が掲げていることをご存知ですか？果物はビタミン・ミネラル・食物繊維などが豊富で日々の健康に欠かせません。しかし、平成24年度国民健康・栄養調査によると果物の平均摂取量は1日108.5gと約半分程度です。

『果物はカロリーが高いから避けている』という方もいますが、ほとんどの果物は200gで100kcal程度です。スナック菓子・チョコレートは約20g、白米は約60g（茶碗1/3程度）で100kcaであり、果物のカロリーはそれほど高くありません。ただし、果物も食べ過ぎると生活習慣病の原因になることがあるため、1日200gを目安にしましょう。みかん・キウイフルーツだと2個、りんごだと1個程度です。普段のお菓子を果物に変える・ヨーグルトに果物を加えるなどの工夫をして日々の食生活に果物を取り入れましょう。

今月のオススメレシピ

シンプルな味でとってもヘルシー♪　調理時間　約14分

主菜　たけのこと豚ひき肉の炒め物

栄養価（1人分）	
エネルギー量 124 kcal	塩分 0.8 g
	食物繊維 5.5 g

迷った時はエリンギを選ぼう！
エリンギはくせがなく色々な食材と相性がいいのでおすすめです。

＜材料・2人分＞
豚ひき肉 50g、茹でたけのこ（水煮でも可）1/2本、オクラ 3本、人参 1/2本
エリンギ 1株、油 小さじ1、塩 少々、こしょう 少々、しょうゆ 小さじ1

＜作り方＞
1. たけのこ・エリンギ・オクラは縦5cm、厚さ2～3mmの幅に切る。
2. 人参は皮をむいて短冊切りにし、レンジ(500w)で3分ほど加熱する。
3. フライパンに油を熱して、ひき肉に色が付くまで炒める。
4. 人参・たけのこ・エリンギの順に加えて炒める。最後にオクラを加えしんなりするまで炒める。
5. 塩・こしょう・しょうゆで味を調え、お皿に盛りつけ出来上がり。

オクラに含まれるネバネバ成分のムチンは、熱に弱いためサッと火を通すようにしましょう。ムチンには疲労回復・胃炎、胃潰瘍予防などの効果が期待できます。

香り豊かでさっぱりとした味噌汁♪　調理時間　約10分

汁物　薬味たっぷりなすの味噌汁

栄養価（1人分）	
エネルギー量 25 kcal	塩分 1.0 g
	食物繊維 1.1 g

彩りや盛り付けも大事です！
食事で満足感を得るには彩りや盛り付けも大事です。色んな食材を利用し彩りよく盛り付けましょう。

＜材料・2人分＞
なす 1本、みょうが 1本、おろししょうが 小さじ1、刻みねぎ 2本
だし汁 2、味噌 小さじ2

＜作り方＞
1. なすは約3cmの輪切りにし、水にさらしてアクを抜く。
2. みょうがは1～2mm程度の輪切りにする。
3. 鍋にだし汁・なすを入れて中火にかけ、5分くらい加熱し火が通ったら味噌を溶きいれて器に注ぐ。
4. みょうが・ねぎ・しょうがをトッピングして出来上がり。

味噌汁1杯の塩分は約1.0～2.0g。他の料理から塩分をとることを考えると、1日1杯程度にするのがおすすめです。2杯飲みたい場合はだしの量を増やし味噌の量を減らす・具材を増やして汁の量を減らす・減塩味噌を使うなどの工夫をしましょう。

わさびとごま油が食欲をそそる♪　調理時間　約10分

副菜　タコとたけのこのわさび醤油和え

栄養価（1人分）	
エネルギー量 83 kcal	塩分 0.9 g
	食物繊維 3.5 g

ほうれん草の根本にも栄養が！
ほうれん草の根本の赤い部分には、マンガンと呼ばれる栄養素が豊富。骨の成長に関わる大事な栄養素です。根本は少しだけ切り落としてよく洗って食べるようにしましょう。

＜材料・2人分＞
タコ（茹で）100g、茹でたけのこ（水煮でも可）1/2本
ほうれん草 1/2束、☆醤油 小さじ1、☆ごま油 小さじ1/2
☆練りわさび 小さじ1/2、☆酢 小さじ1

＜作り方＞
1. たけのこは横3等分にした後、薄切りにする。
2. タコはスライスする。ほうれん草は下茹でして水気をよく絞り、5cmの長さに切る。
3. ボウルに1,2を入れ、しっかり混ぜ合わせた☆を加えてサッと和える。
4. お皿に盛りつけ出来上がり。

ほんのり甘酸っぱい味わい♪　調理時間　約12分

副菜　五色なます

栄養価（1人分）	
エネルギー量 65 kcal	塩分 0.6 g
	食物繊維 2.6 g

＜材料・2人分＞
大根 5cm 、人参 1/3本、きゅうり 1/3本、塩 小さじ1/3
油揚げ 1/4枚、干ししいたけ 1枚、しいたけもどし汁 大さじ4
☆みりん 小さじ1/2☆酒 小さじ1/2、☆しょうゆ 小さじ1
★酢 大さじ1、★塩　少々、★砂糖 小さじ2

＜作り方＞
1. 大根・人参・きゅうりは5mm角の拍子木切りにして、塩を加えもみ込み、5分程置いておく。
2. 干ししいたけは水で戻し、石づきを取り5mm幅に切る。もどし汁は取っておく。油揚げは湯通し後、千切りにする。
3. 鍋にしいたけのもどし汁を入れ、2を加え火にかける。☆を加えて水分がなくなるまで煮詰める。
4. 1の水気を絞りボウルに入れ、3と★も加えてよく混ぜる。
5. お皿に盛りつけ出来上がり。

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　管理栄養士　垣本・川邊