



長ねぎ、白菜、カリフラワー、ブロッコリー、せり、大根、人参、さつまいも、さといも、ほうれん草、みかん、りんご、ゆず、あんこう、ふぐ、きんめだい、鯖、ししゃも、鱈など…

今月は **長ねぎ**

**長ねぎの栄養**

長ねぎの白い部分にはビタミンCが、緑の部分はビタミンC・β-カロテン・カルシウムなどが豊富に含まれている。また、独特の香りや辛みの成分であるアリシンという成分には、ビタミンB<sub>1</sub>の吸収を助ける働きがあると共に、ビタミンB<sub>1</sub>と結びつくとアリチナミンになり疲労回復や血行促進、殺菌などの効果がある。

旬: 11月~2月  
主な産地: 千葉、埼玉、茨城

**長ねぎをおいしく食べよう!**

- **選び方**
- ・みずみずしいもの
- ・葉がピンとしていて緑色が濃いもの
- ・白い部分が長く、ハリがあるもの
- ・白と緑の境目がはっきりしているもの

- **保存**
- ・土付きの物は土が付いたまま保存
- ・新聞紙などで包み、風通しのよい場所に立てて保存
- ・切り分けてからフリーザーバッグに入れ、冷蔵庫の野菜室で保存
- ・小口切り、みじん切りにして冷凍保存も可能

H28.11.11現在  
長ねぎの小売価格  
**98~128円/束**

**<お酒の適量>**

12月は忘年会シーズン。加えてクリスマスやお正月などのイベントが多く、お酒を楽しむ機会も増える時期です。今回は、お酒の適量はどれくらいなのかをご紹介します。

●「健康日本21」による適切な飲酒量とは…

厚生労働省が定めた「健康日本21」で、「節度ある適度な飲酒」とは**1日平均純アルコールにして約20g程度**であるとされています。

●純アルコール20gとは…?

焼酎 (25%) 100ml (約半合)	ビール (5%) 500ml (中瓶1本)	清酒 (15%) 167ml (約1合)
ワイン (13%) 192ml (約1杯)	ウイスキー (40%) 62.5ml (ダブル程度)	

※ 飲酒習慣のない人に、この量の飲酒を推奨するものではありません。

●純アルコール量計算式

**飲酒量(ml) × [アルコール度数(%) ÷ 100] × 0.8 = 純アルコール(g)**  
例) ビール350(ml) × [5(%) ÷ 100] × 0.8 = 14(g)

★注意点★

- ・女性は男性よりも少ない量が適当
- ・お酒に弱い体質の方・65歳以上の方は目安より少ない量が適当
- ・週に2日は休肝日を設けましょう

適量を意識して、飲み過ぎには注意しましょう!  
楽しい年末年始をお過ごし下さい。



**<オススメの献立>**



- **主食:** ごはん (120g・202kcal)
- **主菜:** ほうれん草のひき肉あんかけ
- **汁物:** ねぎたっぷりスープ
- **副菜:** もやしのカレー風味和え
- **副菜:** 大根とカニカマのマヨサラダ

**献立の栄養価**

エネルギー量

**524** Kcal

塩分

**2.2** g

糖質: 60.2g

脂質: 17.3g

たんぱく質: 24.0g

食物繊維: 7.2g

**<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**

◆ **大根 + ごはん**

大根には炭水化物を分解し、糖に変換する働きがあるジアスターゼという酵素が豊富に含まれる。ごはんの炭水化物が分解されてブドウ糖になり、速やかにエネルギーを作り出すため、疲労回復に効果的。

◆ **ほうれん草 + もやし**

ほうれん草・もやしには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他、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。

◆ **ねぎ + 大根**

ねぎ・大根には抗酸化作用のあるビタミンCが豊富。大根には胃腸の調子を整えて消化を助ける酵素が多く含まれており、ねぎの辛み成分のアリシンは体内の血行を良くする働きがある。冷えや疲れなどで胃腸の調子を崩しやすいこの時期におすすめの組み合わせ。

**献立のポイント**

🌸 **たっぷりの野菜でおなかの調子を整えよう!**

野菜をたっぷり使い、食物繊維が豊富なメニュー。年末年始でイベントが多く、高カロリーな食事が続きがちのこの時期に、良く噛んで食べることが出来て満足感のある献立。

🌸 **ねぎの風味を楽しもう!**

ねぎを加熱するとほのかな甘みが出ます。ねぎの甘みとごま油の香りで、薄味でも美味しく召し上がって頂けます!

**年越し蕎麦**

年越し蕎麦とは、大晦日に縁起をかついで蕎麦を食べる習慣のことを言います。蕎麦は長く伸ばし細く切って作る食べ物なので、細く長くということから「健康長寿」「家運長命」などの縁起をかついで食べるようになったと言われています。年越し蕎麦には、ほかにも諸説があり、他の麺類よりも切れやすいことから「今年一年の災厄を断ち切る」という意味や、蕎麦は風雨に叩かれても再び日光を浴びると元気になる植物のため、健康の縁起を担いでいる…など、様々な意味が込められています。一年間お疲れ様でした。あわただしい年の暮れですが、皆様体調に気をつけて良い年をお迎え下さい!





# 今月のおすすすめレシピ



調理時間 約15分

調理時間 約10分

## 主菜 ほうれん草のひき肉あんかけ

## 汁物 ねぎたっぷりスープ



栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分
<b>229</b> kcal	1.0 g
	食物繊維
	4.1 g



栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分
<b>39</b> kcal	0.8 g
	食物繊維
	1.3 g

### <材料・2人分>

ほうれん草 1束、もやし 1/2袋、鶏ひき肉 140g、にんにく 1かけ  
 ★醤油 小さじ2、★みりん 大さじ1/2、片栗粉 大さじ1と1/2  
 サラダ油 小さじ1

### <材料・2人分>

長ねぎ 1本(100g)、だし汁 200cc、ごま油 小さじ1  
 薄口しょうゆ 小さじ1、塩・コショウ 少々

### <作り方>

- ほうれん草は3cm程の長さに切り、もやしはひげ根を手で折り取る。にんにくはスライスする。
- フライパンに油を熱し、ほうれん草の茎を炒める。柔らかくなったらもやしとほうれん草の葉を加え炒める。火が通ったらお皿に取り出す。
- フライパンににんにくを入れ、香りが出るまで弱火で炒める。
- ひき肉を入れ、固まらないよう混ぜながら炒める。ひき肉の色が変わったら★の調味料を加える。
- 水溶き片栗粉を良く混ぜて回し入れ、とろみがついたら火を止める。
- ほうれん草・もやしの上にひき肉を盛り付け出来上がり。

### <作り方>

- ねぎは4cm程の長さに切る。
- 鍋にごま油を熱し、ねぎを入れて焼き目が付くまで焼く。
- 焼き目が付いたらだしを注ぐ。
- 薄口しょうゆ、塩・コショウで味を調える。
- お椀によそって出来上がり。



お好みで白髪ねぎを作ってトッピングすると、ねぎの風味がより楽しめます！

調理時間 約10分

調理時間 約10分

## 副菜 もやしのカレー風味和え

## 副菜 大根とカニカマのマヨサラダ



栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分
<b>12</b> kcal	0.2 g
	食物繊維
	1.0 g



栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分
<b>36</b> kcal	0.2 g
	食物繊維
	0.4 g

### <材料・2人分>

もやし 140g、★醤油 小さじ 1/2、★カレー粉 小さじ 1/4

### <材料・2人分>

大根 中5cm(50g)、カニかまぼこ 2本、マヨネーズ 小さじ2

### <作り方>

- もやしはひげ根を手で折り取る。
- 鍋に湯を沸かし、もやしを30秒程茹でる。ザルにあげて水気を切り冷ましておく。
- ボウルに★の調味料を入れて混ぜ合わせる。
- お皿に盛りつけ出来上がり。

### <作り方>

- 大根は皮を剥き、千切りにする。カニカマは細かくほぐす。
- 1をボウルに入れ、マヨネーズを加え和える。
- お皿に盛りつけ出来上がり。



塩分控えめですが、カレーの風味で美味しく召し上がって頂けます。



水っぽくなってしまわないよう、食べる直前にマヨネーズと和えてお召し上がりください。

## 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

