



かぼちゃ、かぶ、銀杏、さつまいも、春菊、大根、白菜、ながねぎ、ブロッコリー、くわい、にしん、さば、さけいせえび、かき、かりん、りんご、ゆず など…

今月は **カリフラワー**



カリフラワーの栄養

カリフラワーはビタミンCと食物繊維を多く含みます。カリフラワーのビタミンCは加熱しても失われにくいのが特徴で、免疫力増強や肌荒れ解消に効果的です。抗酸化作用を持つイソチオシアネートも含みます。

旬:11~3月
主な産地:茨城県、熊本県、徳島県

R2.10.20 現在
カリフラワーの
小売価格(税込)
298円/½個

カリフラワーを
おいしく食べよう!

●選び方

- ・つぼみがこんもりとしているもの
- ・固く締まっているもの
- ・葉の切り口が変色せず、みずみずしいもの

●保存

- ・生のままラップで包んで冷蔵
- ・下茹でしラップに包んで冷蔵、冷凍の際は固ゆでにする

＜風邪予防のポイント＞



寒くなり、乾燥する季節がやってきます。手洗いうがいなどのウイルス感染予防に加えて、日頃から風邪に負けない体づくりを意識して過ごしましょう!

🌸 Point ①睡眠をしっかりとうろ

睡眠の質や量が低下すると免疫力が低下します。ウイルスに対抗できなくなるので身体をしっかり休めましょう。



🌸 Point ②部屋の温度と湿度も重要

温度が低くて乾燥した環境は、ウイルスが活動しやすい! 目標は室温20~25度、湿度は60~70%。加湿器や濡れたタオルを干すなど、乾燥対策が大事です。



🌸 Point ③免疫力を高めるため十分な栄養を摂ろう

たんぱく質

身体を作る大事な栄養素!
基礎体力・抵抗力をつける

- ・肉、魚、卵、乳製品
- ・大豆製品 など

ビタミンC

免疫力Uアップの働き

- ・緑黄色野菜
- ・果物 など



ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護・強化

- ・動物のレバーや肝、うなぎ
- ・緑黄色野菜 (かぼちゃ人参、ほうれん草...)

ビタミンを多く含み、身体を温める
飲み物がオススメ!

- ゆず茶
- しょうが紅茶
- はちみつレモン



風邪の時の
水分補給にも
Good!

＜オススメの献立＞



- 主食: 麦ごはん(120g・196Kcal)
- 主菜: さばの照り焼き
- 汁物: さつまいもの味噌汁
- 副菜: カリフラワーのおかか和え
- 副菜: ふろふき大根

献立の栄養価

エネルギー量

574 Kcal

塩分

3.7 g

糖質: 67.2g

脂質: 15.1g

たんぱく質: 29.1g

食物繊維: 9.9g

＜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

◆さば+大葉

さばにはビタミンEが多く含まれます。この抗酸化作用により、動脈硬化や脳の活性化に働くDHA・EPAの酸化を防ぎます。大葉のβ-カロテンと合わせて細胞を丈夫にしてくれる働きが期待されます。

◆カリフラワー+かつおぶし

カリフラワーは薬膳効果として物忘れに良いとされています。かつおぶしはかつおの栄養素に加えてうま味成分やアミノ酸を含み、合わせて脳の活性化に効果的に働きます。

◆さつまいも+にんじん+キャベツ

さつまいもは食物繊維やビタミンCが豊富で、肌荒れ・便秘解消に効果的です。切り口から出るヤラピンという成分は、食物繊維とともに便通を良くします。にんじんやキャベツに含まれる食物繊維・カリウムと合わせて動脈硬化予防に役立ちます。

献立のポイント

🌸 カリフラワーのビタミンCは加熱しても失われにくい!

さっと茹でて和え物にし、ビタミンCをたっぷり摂りましょう。これから来る寒い季節の免疫力UPに役立ちます!

🌸 旬の『秋さば』を照り焼きで美味しくたべよう!

さばは傷みの早い魚です。生のものを買って食べきれない場合、日持ちするように調理してから保存しましょう!



ボジョレー・ヌーヴォー

毎年11月の第3木曜日に解禁されるワイン、『ボジョレー・ヌーヴォー』。日本でもメジャーなイベントになりつつあり、今年は11月19日(木)に解禁です。「ボジョレー」はフランスの地名、「ヌーヴォー」は新しいという意味で、直訳すると『ボジョレー地区の新酒』になります。フランスのワインに関する法律で「その年にボジョレー地区で収穫された、ガメイ種のブドウ100%であること」と義務付けられています。一般的なワインは冷やすと飲みにくくなりますが、ボジョレー・ヌーヴォーは10~15度くらい(冷蔵庫に1時間程度)に冷やした方がおいしいとされています。また、フレッシュさを楽しむワインなの購入したらなるべく早めに飲むのがオススメです。おうち時間に秋の味覚と一緒に楽しんでみてはいかがでしょうか?





今月のおすすりめレシピ



主菜 さばの照り焼き

調理時間 約20分



栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 1.6 g
242 kcal	食物繊維 2.1 g

<材料・2人分>

- | | |
|--------------|-------------------|
| さば・・・2切れ | 大葉・・・2枚 |
| 酒・・・小さじ1 | 大根おろし・・・適量 |
| ★ みりん・・・大さじ1 | 酒・・・小さじ1 (さば下準備用) |
| しょうゆ・・・大さじ1 | |

<作り方>

1. さばは酒を振ってしばらくおいて、キッチンペーパーでふく。
2. 皮に十字の切れ目を入れる。
3. フライパンを温め、②を入れて両面に焼き目を付け1度取り出す。
4. 同じフライパンに★を入れて火にかける。
5. ③を入れてからめる。
6. 器に大葉をしいて⑤と大根おろしを乗せたら完成。

汁物 さつまいもの味噌汁

調理時間 約15分



栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.8 g
44 kcal	食物繊維 1.4 g

<材料・2人分>

- | | |
|-------------|------------|
| さつまいも・・・30g | だし汁・・・2カップ |
| きゃべつ・・・20g | 味噌・・・大さじ½ |
| にんじん・・・30g | 長ねぎ・・・適量 |

<作り方>

1. さつまいも・きゃべつ・にんじんは1口サイズに切る。
2. 鍋にだし汁を入れて火にかける。
3. ①を加えて一煮たちしたら味噌を溶く。
4. お椀に盛りつけたら、小口切りした長ねぎを乗せて完成。

魚をフライパンで焼いてタレと煮詰めると簡単に照り焼きが作れるので時短でオススメ♪



副菜 カリフラワーのおかか和え

調理時間 約5分



栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.3 g
26 kcal	食物繊維 1.5 g

<材料・2人分>

- | | |
|-----------------|-------------|
| カリフラワー・・・100g | めんつゆ・・・大さじ1 |
| かつお節・・・1パック(5g) | |

<作り方>

1. カリフラワーを1口サイズに切る。
2. ①をお湯でさっと2分くらい茹でる。
3. ボウルに②・かつお節・めんつゆを入れて和える。
4. 器に盛りつけたら完成。

副菜 ふろふき大根

調理時間 約30分



栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 1.0g
66 kcal	食物繊維 2.3g

<材料・2人分>

- | | | |
|------------|----------------|-----------|
| 大根・・・200g | ★ 白味噌・・・大さじ1と½ | ゆずの皮・・・適量 |
| だし汁・・・2カップ | みりん・・・小さじ1 | 米のとぎ汁 |
| | 酒・・・小さじ1 | 砂糖・・・小さじ1 |
| | | ・・・大根下茹で用 |

<作り方>

1. 大根を2～3cmの輪切りにし、皮をむき面取りをする。
2. 米のとぎ汁で下茹でする。
3. だし汁に②を入れて柔らかくなるまで煮る。
4. 耐熱容器に★を入れて混ぜ合わせ、ラップをして1分加熱する。
5. 器に③をのせて④をかけ、ゆずの皮を乗せたら完成。

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

