



ブロッコリー、春菊、チンゲン菜、レタス、白菜、ほうれん草、サツマイモ、じゃがいも、生姜、かぶ、かぼちゃ、銀杏、栗、クワイ、柚子、リンゴ、梨など…

今月は**ブロッコリー**

ブロッコリーの栄養

つぼみを食べる野菜でビタミンCが特に豊富です。β-カロテンも含み、美肌作りや風邪予防に働きます。ビタミンB<sub>2</sub>やカリウム、食物繊維も含みます。



旬: 11~3月  
主な産地: 北海道、愛知県、埼玉県など

ブロッコリーを  
おいしく食べよう!

R3.10.12現在  
ブロッコリーの  
小売価格(税込)  
198円/1個

- 選び方**
  - ・中央がこんもりして固く締まっているもの
  - ・茎がみずみずしいもの
- 保存**
  - ・ポリ袋に入れて冷蔵
  - ・さっと茹でて保存袋で密閉し、冷蔵か冷凍

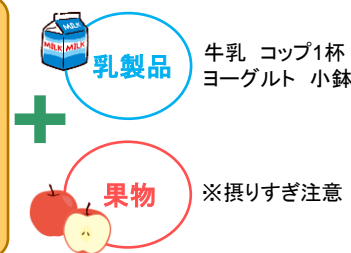
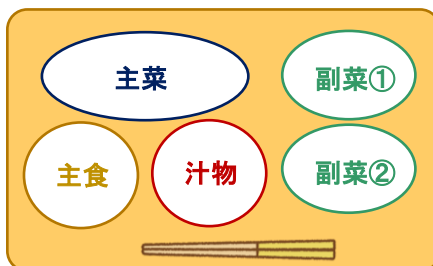
<バランスの良い食事>



秋は美味しいものが多く普段より食べてしまいがちに…。生活習慣病の予防・改善にはバランスの良い食事が大切! 食事は1日3回、一汁三菜を目標にしましょう。

1食分

1日のどこかで



主食

ごはん・パン・麺など  
ラーメン+炒飯やそば+天丼などの主食の重ね食へには要注意!

主菜

肉・魚介・大豆製品など  
たんぱく質の1日分は両手に乗るくらいが目安 3食に分けて食べましょう

汁物

塩分が多いので1日1回が目安!  
野菜・きのこ・海藻を入れてビタミンやミネラルをしっかり摂取

副菜

野菜・きのこ・海藻など  
1食の100~150gを目標に!  
生野菜なら両手1杯分、温野菜なら片手1杯分が目安です。

次号は血糖値を上げる食品についてご紹介します!

<オススメの献立>



- 主食: 麦ごはん(120g・216Kcal)
- 主菜: 酢鶏
- 汁物: 白菜のコンソメスープ
- 副菜: ブロッコリーとホタテのマスタードあえ
- 副菜: りんごのサラダ

献立の栄養価

エネルギー量	塩分	糖質: 78.8g
<b>606</b> Kcal	<b>2.5</b> g	脂質: 16.6g
		たんぱく質: 33.7g
		食物繊維: 8.5g

<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

◆ブロッコリー+ホタテ

ブロッコリーのビタミンCとビタミンEは抗酸化作用を持ち、ホタテのたんぱく質と一緒に摂ることで免疫力UPや風邪予防が期待できる。

◆りんご+ヨーグルト

血圧を下げる働きをもつカリウムが豊富なりんごと、血管をしなやかにしてくれるたんぱく質と一緒に摂ることで高血圧予防に効果的に働いてくれます。

◆鶏肉+パプリカ+油

野菜の中でもビタミンCやβ-カロテンが多いことで有名なパプリカ! 鶏肉のたんぱく質と一緒に摂ると、ストレス緩和や動脈硬化予防、肌荒れ予防に効果的です。またβ-カロテンは脂溶性なので、油を使って調理することで効率よく栄養素を摂れます♪

献立のポイント

🌸 揚げない酢鶏でカロリーダウン

通常の酢豚と違い、焼きにすることで、カロリーダウン! 使用するのはフライパン1つで調理も簡単になります。

🌸 ビタミンたっぷりメニュー♪

ブロッコリーやパプリカなど特にビタミンCが豊富な野菜を使用。寒い季節の風邪予防に是非作ってみてください♪

銀杏の食べすぎには要注意ってご存知ですか?

銀杏は秋の味覚の1つ。毎年楽しみにされている方も多いのではないのでしょうか? イチョウの実である銀杏はビタミンCやビタミンE、カリウムも豊富で風邪予防や高血圧予防に効果的と言われている食品でもあります。栄養豊富な銀杏、あまり知られていませんが実は食べすぎには注意が必要です! 銀杏は食べすぎると嘔吐・吐き気・下痢や鼻血などの症状が出ることもあり、成人でも多くて10粒程度にするのが良いと言われています。特に5歳未満のお子さんは食べないよう注意が必要です。食べる量に気を付けながら、いろんな秋の味覚を楽しみましょう。





# 今月のおすすめレシピ



## 主菜 酢鶏



調理時間 約20分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 1.4 g
<b>279 kcal</b>	食物繊維 2.4 g

### <材料・2人分>

鶏むね肉・・・1枚      しめじ・・・50g  
 赤パプリカ・・・½個      片栗粉・・・大さじ1 ★  
 ピーマン・・・½個      水・・・大さじ2  
 たまねぎ・・・½個      サラダ油・・・大さじ1

砂糖・・・大さじ1  
 酢・・・大さじ1  
 しょうゆ・・・小さじ1  
 オイスターソース  
 ……大さじ1

### <作り方>

1. 材料を全て1口サイズに切る。
2. フライパンでサラダ油を熱し鶏肉を焼き、1度取り出す。
3. 同じフライパンにたまねぎ・しめじを入れて焼く。
4. 火が通ったらパプリカ・ピーマンを入れて再度加熱する。
5. 2と★を加えてさらに加熱し、水溶き片栗粉を入れる。
6. ころみがついたら器に盛りつけて完成。

## 汁物 白菜のコンソメスープ



調理時間 約15分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.6 g
<b>13 kcal</b>	食物繊維 0.8 g

### <材料・2人分>

白菜・・・60g      コンソメ顆粒・・・小さじ1  
 にんじん・・・30g      水・・・400ml  
 ドライパセリ・・・適量      黒こしょう・・・少々

### <作り方>

1. 白菜は1口大、にんじんはスライサーでスライスする。
2. 鍋に水を入れて、沸騰したら1とコンソメを入れる。
3. 火が通ったら、黒こしょうを入れて味を調える。
4. 器に盛りつけて、ドライパセリをかけたら完成。

## 副菜 ブロッコリーとホタテのマスタードあえ



調理時間 約10分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.5 g
<b>45 kcal</b>	食物繊維 1.0 g

### <材料・2人分>

ブロッコリー・・・40g      ★ 粒マスタード・・・大さじ1  
 蒸しホタテ・・・20g      マヨネーズ・・・小さじ1

### <作り方>

1. ブロッコリーは切ってから塩(分量外)を加えたお湯で下茹でする。
2. 1の粗熱が取れたらホタテと★を和える。
3. 器に盛りつけて完成。

## 副菜 りんごのサラダ



調理時間 約10分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.1 g
<b>73 kcal</b>	食物繊維 1.7 g

### <材料・2人分>

りんご・・・½個      ★ 低脂肪無糖ヨーグルト・・・大さじ1  
 セロリ・・・30g      はちみつ・・・大さじ1  
 レモン汁・・・小さじ1      塩こしょう・・・少々

### <作り方>

1. りんごは薄切り、セロリはみじん切りにする。
2. りんごにはレモン汁をかけておく。
3. ポウルに★とセロリを混ぜる。
4. 器にりんごを並べて3をかけたら完成。

## 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

