

水菜、カリフラワー、キャベツ、くわい、ごぼう、春菊、セロリ、大根、白菜、れんこん、わかさぎ、しらうお、たい、はまぐり、いよかん、オレンジ、はっさくなど…

今月は **水菜**

水菜の栄養

免疫力を高めるβ-カロテンと肌荒れ予防や風邪予防の働きを持つビタミンCを豊富に含みます。カルシウムなどのミネラルも多く含むので、骨粗鬆症予防にも効果が期待できます。



旬: 11~2月
主な産地: 茨城県、福岡県、埼玉県など

R4.1.17 現在
水菜の
小売価格(税込)
158円/1袋

水菜を
おいしく食べよう!

●選び方

- ・葉の緑色が濃く、しおれていないもの
- ・葉がまっすぐ伸びてツヤがあるもの

●保存

- ・湿らせた新聞紙に包み、立たせて冷蔵

<魚の油>



油と聞くと身体によくないイメージを持たれている方も…？
魚の油は健康維持に大活躍です！
今月は魚の油に含まれる栄養についてご紹介します。

アブラを漢字にすると

油 = 魚のアブラ 植物油や魚油のように常温で固まらない

脂 = 肉のアブラ 肉の脂のように常温で固まるもの

魚の良い油の正体は…オメガ - 3系脂肪酸に分類される2つ！

DHA

ドコサヘキサエン酸

EPA

エイコサペンタエン酸

主な働き

- ・脳や神経系の機能関与成分
- ・老人性認知症の改善/予防
- ・血小板の凝集を抑制
- ・抗炎症作用
- ・中性脂肪/悪玉コレステロール減少

主な働き

- ・血栓の形成を抑制
- ・抗炎症作用
- ・動脈硬化予防
- ・アレルギー症状の予防/改善
- ・中性脂肪/悪玉コレステロール減少

DHA・EPAはサバ・ブリ・サンマ・イワシ・サケなどに多いですが、他の魚にも含まれているので、色々な魚を積極的に食べましょう♪

オススメ!



DHAとEPAは加熱に弱く、調理によって摂取率が下がってしまいます。1番効率が良いのは生で食べること！お刺身やお寿司がオススメです♪



<オススメの献立>



- 主食: 麦ごはん(120g・216Kcal)
- 主菜: 鯛ときのこのアクアパッツア
- 汁物: 水菜の豆乳スープ
- 副菜: きくらげのエスニック風和え
- 副菜: にんじんサラダ

献立の栄養価

エネルギー量

543 Kcal

塩分

2.4 g

糖質: 60.8g

脂質: 18.1g

たんぱく質: 30.0g

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

◆水菜+きくらげ

水菜に含まれるカルシウムは、ビタミンDと一緒に摂ることで吸収を助けてくれます。きくらげは、ビタミンD量がトップクラスなので骨粗鬆症予防におすすめの組み合わせ！

◆豆乳+春菊

豆乳は鉄分を豊富に含みます。鉄分の吸収を良くしてくれるビタミンCが多い春菊と一緒に摂ることで、貧血予防に効果的に働きます。

◆鯛+きのこ+パプリカ+あさり

鯛にはたんぱく質・カリウム・ビタミンDが含まれます。たんぱく質はパプリカのビタミンCと合わせることで免疫力増強に、カリウムはきのこの食物繊維と合わせることで動脈硬化予防にはたります。パプリカはあさりと一緒にとると貧血予防におすすめです！

献立のポイント

🌸 12月1月の食べ過ぎは、2月でカバーしよう！

脂質の少ない鯛や牛乳より低カロリーの豆乳を使用するなど、年末年始に少し食べ過ぎてしまった方にも優しいメニュー。

🌸 にんじんのスライスピーラーが楽♪

にんじんはスライスすることで時短にもなり楽です。薄く均一になるので味も染みこみやすいです！

カカオは『神様の食べ物』

バレンタインにチョコレートを贈るのは日本独特の文化です。そのチョコレートの原料であるカカオの木は、ギリシャ語で『神様の食べ物』と呼ばれ、花に実がつく確率はなんと100分の1と大変貴重なものでした。カカオはポリフェノールが豊富で抗酸化作用を持ち、動脈硬化予防や血圧低下、美肌に効果的。その他には便秘改善、集中力や記憶力を高めたり、自律神経を調整してリラックスさせてくれる効果もあります。良い効果がたくさんあるカカオですが、食べすぎには注意が必要です。特に一般的なチョコはカカオの含有率が30%~50%のものが多く、砂糖やミルク配合で甘さを出しています。含有率70%以上のハイカカオチョコレートもたくさん種類があるので、お気に入りのものを見つけて、是非続けてみてください♪

主菜 鯛ときのこのアクアパッツア



調理時間 約15分

| 栄養価(1人分) | |
|-----------------|-----------|
| エネルギー量 | 塩分 1.2g |
| 180 kcal | 食物繊維 2.4g |

- <材料・2人分>
- 鯛・・・120g
 - あさり(殻付き・砂抜き済み)・・・100g
 - ミニトマト・・・6個
 - えのき・・・40g
 - レモン薄切り・・・4枚
 - にんにく・・・1片
 - オリーブオイル・・・小さじ2
 - ★白ワイン・水・・・各大さじ2
 - 塩こしょう・・・少々
 - パセリ・・・少々

- <作り方>
- 鯛は1口サイズに切り、えのきはほぐしておく。にんにくはスライスする。
 - フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、鯛とあさりを軽く炒める。
 - ミニトマト・えのき・レモンの薄切りと★を加えて蓋をして蒸す。
 - あさりの口が開いたら、塩こしょうで味を調える。
 - 器に盛りつけてパセリを乗せたら完成。

汁物 水菜の豆乳スープ



調理時間 約15分

| 栄養価(1人分) | |
|-----------------|-----------|
| エネルギー量 | 塩分 0.5g |
| 112 kcal | 食物繊維 1.4g |

- <材料・2人分>
- 水菜・・・10g
 - パプリカ(赤・黄)・・・各¼個
 - 春菊・・・10g
 - 豆乳・・・400cc
 - ★コンソメ顆粒・・・小さじ1
 - すりごま・・・小さじ1

- <作り方>
- パプリカは細切り、水菜と春菊は5cm程度に切る。
 - 鍋に★とパプリカを入れて火にかける。
 - 煮立ったら水菜と春菊を入れてさらに加熱する。
 - 器に盛りつけたら完成。

副菜 きくらげのエスニック風和え



調理時間 約10分

| 栄養価(1人分) | |
|----------------|-----------|
| エネルギー量 | 塩分 0.6g |
| 20 kcal | 食物繊維 1.2g |

- <材料・2人分>
- 水で戻したきくらげ・・・20g
 - スナップエンドウ・・・50g
 - ★ にんにくチューブ・・・小さじ½
 - ★ ナンプラー・・・小さじ1
 - ★ 砂糖・・・小さじ½
 - ★ レモン汁・・・小さじ1

- <作り方>
- きくらげは水で戻しておき、下茹でして一口サイズに切る。
 - スナップエンドウは両側の筋をとり、茹でて、半分に切る。
 - 1と2と★を和える。
 - 器に盛りつけたら完成。

副菜 にんじんサラダ



調理時間 約5分

| 栄養価(1人分) | |
|----------------|-----------|
| エネルギー量 | 塩分 0.2g |
| 35 kcal | 食物繊維 0.9g |

- <材料・2人分>
- にんじん・・・60g
 - 粒マスタード・・・小さじ1
 - ★ オリーブオイル・・・小さじ1
 - ★ 酢・・・小さじ1
 - ★ 黒こしょう・・・少々

- <作り方>
- にんじんはピーラーでスライスする。
 - ボウルに1と粒マスタード、★を入れて混ぜる。
 - 器に盛りつけたら完成。



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