

キャベツ、さやえんどう、ごぼう、じゃがいも、うどにんにく、きゅうり、たけのこ、にら、あじ、かつおさわら、コウイカ、もずく、いちご、マンゴー など…

今月は **キャベツ**

キャベツの栄養

さまざまなビタミンを豊富に含むのが特徴です。特に抗酸化作用を持つビタミンCが多く、骨を強くするビタミンK、胃の働きを助けるビタミンUも含まれます。春キャベツは色が濃く、葉が柔らかいのでみずみずしさを感じます。

旬: 3~5月
主な産地: 千葉県、神奈川県、愛知県など

R4.4.15 現在
キャベツの
小売価格(税込)
158円/1玉

キャベツを
おいしく食べよう!

- **選び方**
・葉が鮮やかな緑でツヤがありしゃきっとしているもの
・ずっしりと重く、形の良いもの
- **保存**
・ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存
・千切りなどの切ったものは1度水にさらし、冷蔵庫で保存
※切ったものは日持ちしないので早めに食べましょう

<抗酸化作用って…?>

テレビやネットでよく話題に上がる『抗酸化作用』、何の事だろうと思っている方も多いかもしれません。抗酸化作用とは、活性酸素による体の酸化を抑えることです。微量であれば有用な活性酸素ですが、過剰に増えると下記の状態を引き起こしてしまいます。

例えば…

活性酸素が血管を傷つけると動脈硬化の原因に!



動脈硬化

老化

免疫低下

がん

~抗酸化作用をもつ成分を積極的に摂ろう~

ビタミンC

新鮮な緑黄色野菜や果物に豊富
・パプリカ ・ブロッコリー
・じゃがいも ・キウイ など

ビタミンE

魚介や野菜、ナッツに豊富
・うなぎ ・アーモンド
・モロヘイヤ ・ツナ缶 など

カロテノイド

植物の色素や苦みを作る成分
・アントシアニン ・セサミン
・カテキン ・ケルセチン など

ポリフェノール

野菜や海産物の色素成分
・リコピン ・β - カロテン
・ルテイン ・アスタキサンチン など

<オススメの献立>



- 主食: 麦ごはん(120g・216Kcal)
- 主菜: 鮭の香味パン粉焼き
- 汁物: チンゲン菜と青海苔スープ
- 副菜: 春キャベツサラダ
- 副菜: にらとちくわのピリ辛ごま和え

<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

◆キャベツ+にんじん

胃腸を強くするキャベツのビタミンUに、にんじんの抗酸化作用のβ - カロテンを合わせることで胃腸の働きを助ける効果がアップするおすすめの組み合わせ。

◆チンゲン菜+鮭

抗酸化作用を持つビタミンEやβ - カロテンを多く含むチンゲン菜と、血管をしなやかに保つたんぱく質と一緒に摂ることで動脈硬化予防におすすめの組み合わせ。

◆にら+鮭

にらはβ - カロテン、ビタミンCやビタミンB₁を多く含みます。疲労回復を促すビタミンB₁とたんぱく質と一緒に摂ることで疲労回復におすすめの組み合わせ。

献立のポイント

春キャベツの特徴を活かして…

春キャベツは色が濃く、やわらかいのが特徴です。ビタミンたっぷりの食べやすいサラダにしました!

抗酸化作用豊富な食材がたくさん

チンゲン菜やにんじん、青海苔など抗酸化作用が豊富な食材たっぷりのメニューです♪

献立の栄養価

エネルギー量

561 Kcal

塩分

1.6 g

糖質: 56.0g

脂質: 24.6g

たんぱく質: 26.4g

食物繊維: 5.8g

ジュースのパッケージで果汁の量が分かる!?

今月のテーマである抗酸化作用たっぷりの果物を、手軽にジュースでとりたいという方も多いのではないのでしょうか。実はパッケージにはルールがあり、知っていることで果汁が多いジュースを選ぶことができます。注目するのは果物のイラスト。実は果物の断面を表示できるのは、果汁100%のジュースだけなんです! 果汁5%以上~100%未満はリアルな果物のイラストを使用することはできませんが、断面は使用できません。また、5%未満になるとリアルなイラストも許可されず、果物と分かる程度のイラストに限られます。成分を確認して買う時間が無い場合は、果物の断面が表示されている商品かどうかで簡単に100%ジュースを選ぶことができますよ!

主菜 鮭の香味パン粉焼き



調理時間 約20分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.5g
234 kcal	食物繊維 0.6g

<材料・2人分>

- 鮭・・・2切れ
- ★ マヨネーズ・・・大さじ1
- ☆ パン粉・・・大さじ2
- ★ 塩・・・少々
- ☆ ドライパセリ・・・小さじ1
- にんにくチューブ・・・小さじ½
- サニーレタス・・・2枚
- ミニトマト・・・4個

<作り方>

- キッチンペーパーで鮭の表面の水分をとる。
- ★を混ぜて、1の表面に塗る。
- ☆を混ぜて2に振りかける。
- トースターで10分焼く。
- 焼けたら器に盛り、サニーレタスとミニトマトを添えて完成。

汁物 チンゲン菜と青海苔スープ



調理時間 約15分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.6g
8 kcal	食物繊維 0.5g

<材料・2人分>

- チンゲン菜・・・¼株
- ★ 顆粒鶏がらスープ・・・小さじ½
- 青海苔・・・小さじ½
- しょうゆ・・・小さじ½
- 酒・・・小さじ½
- 水・・・2カップ
- こしょう・・・適量

<作り方>

- チンゲン菜を1口サイズに切る。
- 鍋に水と★を入れて火にかける。
- 煮立ったら1を入れる。
- チンゲン菜に火が通ったら、青海苔を入れる。
- こしょうで味を調えたら完成。

副菜 春キャベツサラダ



調理時間 約15分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.1g
84 kcal	食物繊維 1.7g

<材料・2人分>

- キャベツ・・・100g
- ★ オリーブオイル・・・大さじ1
- にんじん・・・¼本
- 酢・・・大さじ1
- コーン缶・・・10g
- はちみつ・・・小さじ1
- こしょう・・・少々

<作り方>

- キャベツとにんじんは千切りにする。
- 1を耐熱ボウルに入れ、ラップをかけてレンジで2分半温める。
- しんなりしたら水気を切って★とコーンを加える。
- こしょうで味を調えて盛りつけたら完成。

副菜 にらとちくわのピリ辛ごま和え



調理時間 約10分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.6g
39 kcal	食物繊維 0.4g

<材料・2人分>

- にら・・・¼束
- ちくわ・・・1本
- ★ 砂糖・・・小さじ1
- 白ごま・・・少々
- しょうゆ・・・小さじ½
- ラー油・・・小さじ½

<作り方>

- にらをさっと茹でて、冷ます。
- 水気を切り、3cmほどに切る。
- ちくわも3cmの細切りにする。
- ★と和えて、器に盛りつけて白ごまをかけたら完成。

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

