



ブロッコリー、大根、にんじん、白菜、長ねぎ、長芋、ほうれん草、ごぼう、キャベツ、春菊、れんこん、たら、さば、さわら、ぶり、ゆず、りんご、レモン など…

今月は **ブロッコリー**

ブロッコリーの栄養

ブロッコリーはビタミンA・ビタミンC、辛みの成分のスルフォラファンを含み、強い抗酸化作用を持つ緑黄色野菜。茎の部分も栄養が豊富なので、皮の硬い部分を剥いて、いただきます。



旬: 10~4月
主な産地: 北海道、埼玉県、愛知県など

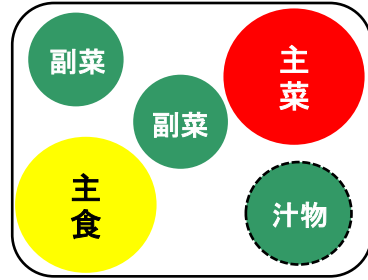
R5.12.4 現在
ブロッコリーの
小売価格(税込)
159円/1株

**ブロッコリーを
おいしく食べよう!**

- **選び方**
 - ・鮮やかな緑色で、色ムラがないもの
 - ・茎の切り口にス(空洞)が入っていないもの
- **保存**
 - ・ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存(1~2日)

<食事バランスを見直してみよう!>
年末年始、イベント続きで食べ過ぎてはいませんか?
食事バランスを見直しましょう!

バランスの良い食事にする為に
右のような「一汁三菜」を
意識しましょう!



- **主食**
ごはん、パン、パスタ、うどん、そば、中華麺など
- **主菜**
お肉、お魚、卵、大豆製品(豆腐、納豆、厚揚げなど)など
- **副菜**
野菜、きのこ、海藻など(茹で、蒸し、焼き、和え物など)
- **汁物**
だしをきかせて薄味に、きのこ・野菜を使って具だくさんに

注意点

- 主食となるご飯は1食に1杯まで
- お肉・お魚・卵・大豆製品などを使った主菜は1食に1品まで
- 汁物は毎食ではなく、1日1回を心がけましょう

お野菜を使った副菜は、低カロリーで
食物繊維・ビタミンたっぷりなのでおすすめです



<オススメの献立>



- **主食:** 麦ごはん(120g・196Kcal)
- **主菜:** たらのクリーム煮
- **汁物:** 大根のお味噌汁
- **副菜:** 長芋のサラダ
- **副菜:** 長ねぎの和え物

献立の栄養価

エネルギー量
488 Kcal

塩分
2.9 g

糖質: 58.1g
脂質: 13.3g
たんぱく質: 29.3g
食物繊維: 11.0g

<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+ごま+ごま油**

ブロッコリーに含まれるスルフォラファンは、肝臓で解毒作用を持つ酵素の働きを高める働きがある。ごま・ごま油に含まれるセサミンも肝臓の働きを助ける働きがあるためおすすめの組み合わせ。

◆ **長芋+長ねぎ**

長芋にはでんぷんの消化を促すアミラーゼが含まれる。長ねぎの香り成分である硫化アリルには胃の消化液の分泌を促す働きがあるため、消化を高めるのにおすすめの組み合わせ。

◆ **豆乳+長ねぎ**

豆乳に含まれるイソフラボン、エストロゲンの分泌を促しカルシウムを骨に蓄える働きがある。長ねぎにはカルシウムやビタミンKが含まれるので、骨粗鬆症予防におすすめの組み合わせ。

献立のポイント

🌻 **豆乳でカロリーオフ**

たらのクリーム煮は豆乳を使用しました!
たらをオリーブ油で焼いてから煮ているので、あっさりし過ぎず、美味しいいただけます。

🌻 **ゆずの香りで減塩**

いつものお味噌汁に柑橘類の香りをプラスすることで、少なめの味噌でも満足感がアップします。



アルコール量を見直してみよう!

一年の始まりにアルコール量を見直してみませんか? 1日のアルコールの適量は、純アルコールにして約20g程度と言われています。純アルコールとは「飲酒量(ml)×[アルコール度数(%)÷100]×0.8」で求められます。週2日の休肝日も意識して過ごしましょう!

純アルコール
20gの目安



焼酎(25%)
100ml(約半分)



ビール(5%)
500ml(中瓶1本)



清酒(15%)
167ml(約1合)



ワイン(12%)
200ml



ウイスキー(40%)
62.5ml(ダブル程度)



主菜 たらのクリーム煮



調理時間 約20分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.8g
185 kcal	食物繊維 4.0g

<材料・2人分>

- | | |
|---------------|--------------|
| たら・・・2切れ | 小麦粉・・・小さじ1 |
| ブロッコリー・・・小房4個 | オリーブ油・・・大さじ1 |
| 白菜・・・2枚 | 豆乳・・・200cc |
| しめじ・・・1/4袋 | 塩・・・小さじ1/6 |
| | こしょう・・・適量 |

<作り方>

- ブロッコリーは小房に切り分け、茹でる。白菜は3cm幅に切り、しめじはいしづきを切り落とし小房に分けておく。
- たらを一口大に切り、両面に小麦粉をふるう。
- フライパンでオリーブ油を熱したらを両面焼き、一度取り出す。
- 3と同じフライパンで白菜・しめじをさっと炒め、水50ml(分量外)を加え5分ほど蒸し焼きにする。
- たら・ブロッコリー・豆乳・塩を入れ、ひと煮たちさせる。
- お皿に盛り、こしょうをかけたら出来上がり。

汁物 大根のお味噌汁



調理時間 約10分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.9g
25 kcal	食物繊維 2.6g

<材料・2人分>

- | | |
|------------|----------------|
| 大根・・・3～4cm | 味噌・・・大さじ1/2 |
| 乾燥わかめ・・・1g | だし汁・・・1と1/2カップ |
| ゆずの皮・・・適量 | |

<作り方>

- 大根は皮を剥き5mm幅のちょう切りにする。ゆずの皮は千切りにする。
- 鍋にだし汁とだいこんを入れ火にかける。沸騰したら弱火にし、乾燥わかめを加える。
- 大根が柔らかくなったら火を止め、味噌を溶かす。
- お椀によそい、ゆずの皮を乗せたら出来上がり。

副菜 長芋のサラダ



作業時間 約10分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.4g
46 kcal	食物繊維 1.0g

<材料・2人分>

- | | | |
|--------------------|---|-----------------------|
| 長芋(中)・・・10cm(120g) | ★ | めんつゆ(2倍濃縮)・・・小さじ1と1/2 |
| きざみ海苔・・・適量 | | わさび(チューブ)・・・お好み |

<作り方>

- 長芋は皮を剥き、5cmの長さの短冊切りにする。
- ★をよく混ぜ合わせる。
- 1と2を合わせ、冷蔵庫で30分程置いておく。
- お皿に盛って、きざみ海苔をかけたら出来上がり。

副菜 長ねぎの和え物



調理時間 約10分

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

<材料・2人分>

- | | | |
|----------------|---|-------------|
| 長ねぎ(白い部分)・・・1本 | ★ | ごま油・・・小さじ1 |
| | | 白だし・・・小さじ1 |
| | | 酢・・・小さじ1 |
| | | 白ごま・・・ひとつまみ |

<作り方>

- 長ねぎは根を切り落とし、ななめ切りにする。
- お皿に1を入れラップをかけ、電子レンジ(600w・2分)で加熱する。
- 2と★を和える。
- お皿に盛り、白ごまを乗せたら出来上がり。

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

