



ごぼう、だいこん、小松菜、白菜、ブロッコリー、カリフラワー、れんこん、長ねぎ、水菜、鱈、ブリ、わかさぎ、牡蠣、いよかん、みかん、レモン など…

今月は **ごぼう**



**ごぼうの栄養**

ごぼうはイヌリン、セルロース、リグニンなどの食物繊維を豊富に含む野菜。皮に含まれるクロロゲン酸やタンニンといったポリフェノールは抗酸化作用や抗がん作用も期待されている。

R3.12.12 現在  
ごぼうの  
小売価格(税込)  
138円/本

ごぼうを  
おいしく食べよう！

● **選び方**

- ・ずっしりと重いもの
- ・太さが均一でまっすぐなもの
- ・ひび割れがないもの

● **保存**

- ・泥つきのものは新聞紙で包み冷暗所に立てて保存(1週間)
- ・洗ってあるものはポリ袋などに入れ冷蔵保存(2~3日)

＜風邪予防にはビタミンE＞



今回は風邪予防に効果がある  
ビタミンE(A・C・E)についてお話しします。

ビタミンA・C・Eはどれも  
抗酸化作用の高いビタミン

・お互いの作用を高める  
・働きを長持ちさせる  
などの相乗効果があるため  
一緒に食べるのがおすすめ！

**ビタミンA**  
皮膚や粘膜を健康に保ち  
ウイルスの侵入を防ぐ

レバー モロヘイヤ  
にんじん ほうれん草

**ビタミンC**  
白血球の働きを強め  
ウイルスから体を守る

ブロッコリー じゃがいも  
カリフラワー いちご

**ビタミンE**  
血流を良くして  
免疫力をアップ

かぼちゃ アボカド  
赤ピーマン アーモンド

1日3食しっかり食べることも風邪予防の1つ！  
お食事と一緒に、うがい・手洗いなどの  
予防もしっかりと行いましょう！

＜オススメの献立＞



- 主食：麦ごはん(120g・216Kcal)
- 主菜：ゴロゴロごぼうつくね
- 汁物：しょうがのあったか汁
- 副菜：小松菜のからし和え
- 副菜：水菜とだいこんのサラダ

献立の栄養価		
エネルギー量	塩分	糖質：66.9g
<b>448</b> Kcal	<b>3.7</b> g	脂質：6.8g
		たんぱく質：20.7g
		食物繊維：8.1g

＜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

◆ **ごぼう+長ねぎ**  
ごぼうに含まれる食物繊維のリグニンは血中のコレステロールを減らす働きがある。長ねぎに含まれる硫化アリルは血液をサラサラにする働きがあるので、脂質異常症予防におすすめの組み合わせ。

◆ **にんじん+しょうが**  
にんじんに含まれるビタミンAは粘膜を健康に保ちウイルスの侵入を防ぐ働きがあり、しょうがに含まれるジンゲロン・ショウガオールは殺菌効果があるので、風邪予防におすすめの組み合わせ。

◆ **小松菜+黒酢**  
黒酢に含まれるクエン酸にはカルシウムなどのミネラル成分の吸収を高めるキレート効果という働きがある。小松菜には豊富なカルシウムが含まれる為、骨粗鬆症予防におすすめの組み合わせ。

献立のポイント

- 🌸 **よく噛んでいただきます**  
ごぼうなど、歯ごたえのある食材はよく噛んで食べましょう。よく噛むことで満腹感が高まり食べ過ぎも防止できます。
- 🌸 **緑黄色野菜でビタミンたっぷり**  
にんじん、小松菜など緑黄色野菜はビタミンが豊富です。免疫力アップで寒い冬を乗り切りましょう！

灰汁(あく)ってなに？

今月の旬の野菜のごぼうにも含まれる「灰汁(あく)」は食材の渋みやえぐみ、雑味、臭みの元のこと。ごぼうの灰汁の元となる成分はクロロゲン酸ですが、灰汁の成分は野菜によって様々です。灰汁の強い野菜は切ったままにしておくと、空気に触れることで変色もします。そのまま料理に使用すると、渋みやえぐみを強く感じたり、料理自体の色にも影響が出てしまうので灰汁取りはととても大切です。灰汁取る為に、野菜を切った後には5分ほど水にさらしましょう。ごぼうやれんこんなど変色する野菜の場合は酢水(1リットルに対して酢大さじ1が目安)に5分さらし、水洗いしましょう。野菜の風味が失われしまうので、水のさらし過ぎには要注意です。



# 今月のおすすすめレシピ

## 主菜 ゴロゴロごぼうつくね



調理時間 約20分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 1.9g
<b>174 kcal</b>	食物繊維 1.8g

### <材料・2人分>

鶏ひき肉・・・100g  
 ごぼう(中)・・・1/4本  
 長ねぎ・・・1/4本  
 しょうが・・・1かけ  
 サラダ油・・・小さじ2

塩・・・小さじ1/6  
 ★ 片栗粉・・・大さじ2  
 こしょう・・・少々  
 酒・・・大さじ1  
 ☆ しょうゆ・・・大さじ1  
 みりん・・・大さじ1

### <作り方>

1. ごぼう・長ねぎは粗みじん切りにし、ごぼうは5分程水にさらす。しょうがはすりおろしておく。
2. 鶏ひき肉に塩を加えて少し捏ね、★・しょうがを加えて更に捏ねる。
3. ごぼう・長ねぎを加えて軽く捏ね、4等分にし、小判型にする。
4. フライパンにサラダ油を熱し、3を並べ、両面がこんがりするまで焼く。
5. 酒を加え3～4分蒸し焼きにし、☆を加え絡めたら、火を止める。
6. お皿に盛ったら、出来上がり。

## 汁物 しょうがのあったか汁



調理時間 約10分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.8g
<b>20 kcal</b>	食物繊維 1.1g

### <材料・2人分>

にんじん・・・1/4本  
 長ねぎ・・・1/4本  
 まいたけ・・・1/4袋

しょうが・・・1かけ  
 水・・・1と1/2カップ  
 めんつゆ・・・大さじ1

### <作り方>

1. にんじんは千切り、長ねぎは斜め切りにする。まいたけは小房に分けておく。しょうがはすりおろす。
2. 鍋に水を入れ火にかけ、沸騰したらしょうが・にんじん・長ねぎを入れる。
3. 2の野菜がしんなりしたら、まいたけを加える。
4. めんつゆを加え、一煮立ちしたら火を止める。
5. お椀によそったら、出来上がり。

## 副菜 小松菜のからし和え



調理時間 約5分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.7g
<b>26 kcal</b>	食物繊維 1.0g

### <材料・2人分>

小松菜・・・1/2袋  
 かつお節・・・ひとつまみ

★ からし・・・小さじ1/2  
 しょうゆ・・・大さじ1/2  
 酒・・・大さじ1

### <作り方>

1. 小松菜は熱湯でさっと茹で、水気を絞り、3～4cm幅に切る。
2. ★を合わせておく。
3. 1と2を和える。
4. お皿に盛り、かつお節をかけたら、出来上がり。

## 副菜 水菜とだいこんのサラダ



調理時間 約10分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.3g
<b>32 kcal</b>	食物繊維 1.6g

### <材料・2人分>

水菜・・・1株  
 だいこん・・・3cm  
 ミントマト・・・4個  
 しそ・・・2枚

★ 顆粒だし・・・小さじ1/2  
 水・・・大さじ2  
 黒酢・・・大さじ1  
 すりごま・・・小さじ1

### <作り方>

1. 水菜はさっと洗い、2～3cm幅に切る。ミントマトはくし切りにする。しそは千切りにする。
2. だいこんは千切りにし、5分程水につけておき、水気を切る。
3. ★を合わせておく。
4. 1・2・3を合わせ、お皿に盛ったら、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

