



かぼちゃ、エリンギ、水菜、小松菜、れんこん、長芋、セロリ、野沢菜、ほうれん草、あんこう、うなぎ、さば、たら、ぶり、ゆず、りんご、みかんなど…

今月は **白菜**

白菜の栄養

ビタミンCと食物繊維が特に豊富で、中国では大根、豆腐とともに「養生三宝」と言われる東洋を代表する葉物の野菜です。ビタミンCは風邪予防や肌荒れ解消にはたらき、食物繊維は便秘解消やダイエットに効果的です。



旬: 11~2月
主な産地: 茨城県、長野県、北海道など

R1.11.19現在
白菜の小売価格

282円/1玉

白菜をおいしく食べよう!

- **選び方**
- ・外側の葉に黄ばみや斑点がなく、ずっしりとしていて葉先まで巻きがしっかり巻かれているもの◎
- ・新鮮なものは白い軸の部分につやがあります
- **保存**
- ・新聞紙に包んで冷暗所に立てておきましょう
- ・夏場はラップに包んで冷蔵してください
- ・かために茹でて、冷凍保存も可能です

＜風邪予防に！免疫力をUPしよう♪＞

インフルエンザや風邪予防の為に免疫力を高めることが重要です！



Point ① 腸内環境を整えよう

腸内には免疫細胞が多く集まっているので、腸内環境を整えることは免疫を高めることに繋がります。乳酸菌と食物繊維で腸を整えましょう！



Point ② 血行を促進し身体を温める食品をとろう

身体を温め血流をよくすると免疫細胞の働きが活発になり免疫力がアップします。

身体を温める食材を積極的に摂りましょう♪



＜オススメの献立＞



- ● **主食/主菜:** サバ缶の炊き込みご飯
- ● **汁物/主菜:** 白菜と豚肉のキムチスープ
- **副菜:** しめじのピクルス
- **副菜:** ネギとセロリのゴマ油あえ

献立の栄養価

エネルギー量

575 Kcal

塩分

2.4g

糖質: 66.1g

脂質: 22.5g

たんぱく質: 19.7g

食物繊維: 5.9g

＜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

◆ **白菜+豚肉**

白菜のビタミンCは免疫力を高めるので、ビタミンB1と一緒に摂ると疲労回復に効果的です。また、豚肉のたんぱく質と抗酸化作用のビタミンCが合わさることで動脈硬化の予防にも◎！

◆ **サバ+人参**

サバのDHA・EPAは中性脂肪やコレステロールを低下させてくれるので抗酸化作用を持つビタミンCと合わせて動脈硬化予防に役立ちます。ビタミンEも豊富で人参のβ-カロテンと一緒に細胞を丈夫にしてくれます！

◆ **しめじ+酢**

しめじはビタミンDとビタミンB1、食物繊維を多く含みます。酢にはクエン酸が豊富で糖質の代謝を助けるビタミンB1と一緒に摂ると疲労回復に効果的です！他にもコレステロールを下げるエリタデニンも含まれていて、酢と合わせて生活習慣病の予防にも役立ちます。

献立のポイント

● **白菜の芯は旨みがたっぷり！**

白菜の芯には旨み成分のグルタミン酸が詰まっています。じっくり煮込むと旨みが際立ちます。

● **サバ缶の汁は一滴残らず使いましょう♪**

缶詰の汁は旨みも栄養もたっぷりです。DHA・EPAが豊富なので汁まで美味しくいただきます！

クリスマスケーキといえば…？

チキンやパイなどクリスマスの定番料理に加えて、クリスマスケーキも食卓に華を添えてくれる欠かせない存在ですね。皆さんは毎年どんなケーキを召し上がりますか？日本でも知名度が高いフランス生まれの『ブッシュドノエル』。ブッシュが木、ノエルがクリスマスの意味をもちます。フランスではクリスマスの前の晩に暖炉の前に家族が集いクリスマスソングを歌いました。一晩中燃え続けるようにときたい薪を選び、木の葉とリボンで飾り付け、燃え続けた灰は家族を守るもの、厄除けとして大事にされていたそうです。そんな縁起の良い薪の形をしたブッシュドノエル。市販のロールケーキにチョコクリームでデコレーションするだけで作れるので、ぜひクリスマスに作ってみてください♪





今月のおすすすめレシピ



主食

主菜

サバ缶の炊き込みご飯

調理時間 約50分



栄養価(1人分)

エネルギー量	塩分
320 kcal	0.6 g
	食物繊維
	0.7 g

※下記の分量を5人分として計算

<材料・作りやすい分量 約4~5人分>

米 2合 人参 ½本 水 規定量
 サバ水煮缶 1缶 白だし 20ml 白ごま 少々
 油揚げ 1枚 生姜チューブ 小さじ1

<作り方>

1. 人参は薄切りにし、油揚げも油抜きをし薄切りにする。
2. 米をとぎ、材料をすべていれて軽く混ぜたら炊飯。
3. 炊けたら10分ほど蒸らす。
4. よく混ぜて、茶碗に盛り付けて白ごまをかけたら出来上がり。

主菜

汁物

白菜と豚肉のキムチスープ

調理時間 約15分



栄養価(1人分)

エネルギー量	塩分
169 kcal	0.9 g
	食物繊維
	1.7 g

<材料・2人分>

白菜 80g キムチ(お好みのもの) 60g 豆板醤 小さじ½
 豚バラ肉 60g 水 300ml ゴマ油 小さじ1
 人参 ¼本 鶏がらスープの素(顆粒) 小さじ1

<作り方>

1. 豚肉・白菜・キムチを一口大に、人参は薄切りにする。
2. 鍋にゴマ油をひき、豚バラ肉を炒める。
3. 火が通ったらキムチと人参を入れて炒める。
4. 水・鶏がらスープの素・豆板醤・白菜を加えて煮込む。
5. 野菜がしんなりしたら出来上がり。

副菜

しめじのピクルス

調理時間 約10分



栄養価(1人分)

エネルギー量	塩分
24 kcal	0.8 g
	食物繊維
	2.0 g

※漬け汁を40%吸収するとして計算

<材料・2人分>

しめじ 100g すし酢 ¼カップ 水 ¼カップ
 赤唐辛子1本 しょうゆ小さじ½

<作り方>

1. しめじは石づきを除いてほぐす。
2. 耐熱容器に調味料全てとしめじ、赤唐辛子を入れてラップする。
3. 電子レンジ(600W)で3~4分加熱する。
4. 冷まして盛り付けたら出来上がり。

副菜

セロリとねぎのゴマ油あえ

調理時間 約10分



栄養価(1人分)

エネルギー量	塩分
62 kcal	0.1 g
	食物繊維
	1.5 g

<材料・2人分>

セロリ 1本 韓国のみ 2枚 ごま油 小さじ2
 ネギ ½ 本 塩 少々(セロリ下茹で用)

<作り方>

1. セロリは筋を引いて薄切り、ネギはみじん切りにする。
2. 塩を入れたお湯でセロリをさっと茹でる。
3. 粗熱が取れたら水気を切って、ネギ・ゴマ油と混ぜる。
4. 皿に盛り付けて、細かくちぎった韓国のみをかけて出来上がり。

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 地域医療連携室

