



ほうれん草、白菜、春菊、菜の花、長ねぎ、ごぼう、大根、カリフラワー、ブロッコリー、セロリ、わかさぎ、さわら、鱈、ぶり、みかん、いよかん、レモン など…

今月は **ほうれん草**



**ほうれん草の栄養**

ほうれん草は、抗酸化作用の高いβ-カロテン・ビタミンC、鉄・カルシウムなどを多く含む。緑黄色野菜の中でも栄養価が特に高い野菜。えぐみの成分であるシュウ酸は鉄やカルシウムの吸収を弱める働きがある。さっと茹でてシュウ酸を減らしてから食べるのがおすすめ。

旬: 10~4月  
主な産地: 千葉県、埼玉県、群馬県など

R2.12.5 現在  
ほうれん草の  
小売価格(税込)  
**198円/袋**

ほうれん草を  
おいしく食べよう!

● **選び方**

- ・根元の赤みが鮮やかで、丈の短い物
- ・茎・葉の緑が濃く、ハリがあるもの

● **保存**

- ・湿らせた新聞紙で包みポリ袋に入れ、冷蔵保存(1~2日)
- ・下茹でて冷蔵保存(2~3日)

＜お食事から冷え性対策＞



本格的に冬到来！今回は多くの方のお悩みである「冷え性」対策のお食事についてです。

**1** 朝ごはんをしっかり食べましょう

体温は1日の中で変動しています。夕方ごろに一番高くなり、一番低くなるのは就寝中である早朝です。朝食をしっかり食べることは代謝を高め、体温を上昇させる役割があります。朝食を抜きがちの方は、少しでも食べることから始めましょう！

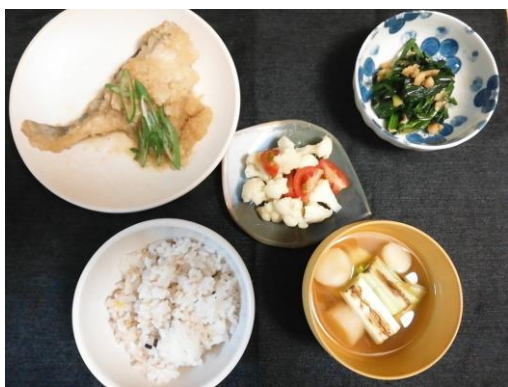
**2** 血行をよくして体を温めましょう

血行促進効果のある栄養を含む食べ物で体を温めましょう。

<p><b>ビタミンE</b></p> <p>かぼちゃ ナッツ類 赤ピーマン</p>	<p><b>ビタミンC</b></p> <p>ブロッコリー じゃがいも いちご</p>
<p><b>セレン</b></p> <p>かつお ほたて ねぎ</p>	<p><b>アルギニン</b></p> <p>鶏肉 大豆 牛乳</p>

香味野菜やスパイスを活用するのもおすすめです。

＜オススメの献立＞



- **主食:** 麦ごはん(120g・196Kcal)
- **主菜:** 鱈のみぞれ煮
- **汁物:** 焼きねぎと麩のお味噌汁
- **副菜:** ほうれん草のくるみ和え
- **副菜:** カリフラワーの和風マリネ

献立の栄養価

エネルギー量	塩分	糖質: 62.8g
<b>531</b> Kcal	<b>3.7</b> g	脂質: 13.2g
		たんぱく質: 25.0g
		食物繊維: 14.2g

＜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

◆ **ほうれん草+カリフラワー**

ほうれん草に豊富に含まれる鉄は、ヘモグロビンの生成に関与し、貧血予防や疲労を回復させる働きがある。カリフラワーに含まれるビタミンCは鉄の吸収率を高める働きがある為、おすすめの組み合わせ。

◆ **鱈+大根**

鱈は脂質が少なく、高たんぱく質の為消化・吸収がよく、胃腸が優れないときにおすすめ。大根には、消化を助けるアミラーゼが含まれているのでおすすめの組み合わせ。体を冷やさないよう温かい調理法でいただきます。

◆ **ねぎ+くるみ**

ねぎの香り成分の硫化アリルには血中のコレステロールを下げる働きがある。くるみには血中コレステロールを下げる働きのある不飽和脂肪酸・血管を強くするビタミンEが含まれる為、動脈硬化予防におすすめの組み合わせ。

献立のポイント

🌸 **大根おろしも温かく**

栄養が豊富な大根おろしは冷たいまま食べると体を冷やしてしまうので、みぞれ煮にして温かい状態でいただきます。

🌸 **緑黄色野菜で免疫力アップ**

緑黄色野菜はビタミンA・C・Eが豊富！免疫力アップで冬を乗り切りましょう！

冬採りと夏採り

ほうれん草には「冬採り」と「夏採り」があります。本来の旬である「冬採り」の方がビタミンCや糖度が増し、甘くて栄養価の高いほうれん草です。ほうれん草だけでなく、魚や野菜、果物には旬があります。旬の食材は他の時期に比べ、栄養価が高くおいしいのが特徴。また、市場に出回る量も多いので、他の季節に比べ安価で購入できることが多いです。現在は旬に関わらず一年通して店頭に並んでいる食材も多いですが、旬のものを選ぶことで、より高い栄養が期待できるのでおすすめです。今回のほうれん草はビタミンCの量が多いので、免疫力アップや貧血予防に効果的！食材を上手に選んで、しっかり栄養をとりましょう！





# 今月のおすすめレシピ



## 主菜 鱈のみぞれ煮



調理時間 約20分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 1.8g
<b>190</b> kcal	食物繊維 5.3g

### <材料・2人分>

- 鱈・・・2切れ
  - 大根(中)・・・5cmほど
  - 長ねぎの青い部分・・・少量
  - 小麦粉・・・小さじ2
  - サラダ油・・・大さじ1
- しょうゆ・・・大さじ1
  - みりん・・・大さじ1
  - 酒・・・大さじ1
  - だし汁・・・100ml

### <作り方>

- 大根は皮をむいて、すりおろす。長ねぎはななめ切りにする。
- 鱈は両面に塩(分量外)を振り5分置き、キッチンペーパーで水気を拭き取り、小麦粉を薄くまぶす。
- フライパンにサラダ油を熱し、鱈を焼き、両面に焦げ目をつける。
- 大根おろしと★を入れ、煮込む。
- お皿に盛り、長ねぎを乗せたら出来上がり。

## 汁物 焼きねぎとお味噌汁



調理時間 約10分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.8g
<b>34</b> kcal	食物繊維 1.1g

### <材料・2人分>

- 長ねぎ・・・1本
- 麩・・・6個
- だし汁・・・1.5カップ
- 味噌・・・大さじ1/2

### <作り方>

- 長ねぎは3cm幅に切り、トースターで焦げ目がつくまで焼く。
- 鍋にだし汁を入れ火にかけ、沸騰したら麩を入れる。
- 麩が柔らかくなったら、火を止め味噌を溶かす。
- お椀に長ねぎを入れ、3をかけたら出来上がり。

## 副菜 ほうれん草のくるみ和え



調理時間 約10分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.9g
<b>62</b> kcal	食物繊維 2.9g

### <材料・2人分>

- ほうれん草・・・1/2袋 (5~6茎)
  - くるみ・・・5~6粒
- しょうゆ・・・小さじ2
  - 砂糖・・・小さじ1

### <作り方>

- ほうれん草は熱湯で茹で、水気をしっかり絞り、2~3cm幅に切る。
- くるみはみじん切りにし、★とよく混ぜ合わせる。
- 1と2をよく和える。
- お皿に盛ったら、出来上がり。

## 副菜 カリフラワーの和風マリネ



調理時間 約10分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.2g
<b>49</b> kcal	食物繊維 2.3g

### <材料・2人分>

- カリフラワー・・・100g
  - ミニトマト・・・4個
  - しょうが・・・ひとかけ
- だし汁・・・1カップ
  - 酢・・・大さじ1
  - ごま油・・・小さじ1
  - 塩・・・ひとつまみ

### <作り方>

- カリフラワーは房ごとに分けて茹でる。ミニトマトは4等分に切る。
- しょうがはすりおろし、★を合わせておく。
- 3にカリフラワー・ミニトマトを漬け込む。(1時間~半日)
- 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/>

株式会社ファーマらい 管理栄養士

