



長ねぎ、えりんぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、ごぼう、大根、小松菜、ほうれん草、れんこん、はまち、さば、たら、ぶり、イイダコ、しじみ、のり、いよかん、みかん、ゆず、りんご、レモン など…

今月は **長ねぎ**

**長ねぎの栄養**



免疫力を高めたり、目や皮膚などの健康を保つβカロテン、抗酸化作用があるビタミンC、骨粗しょう症予防になるカルシウムを豊富に含みます。血液をサラサラにする硫化アリルは動脈硬化や心臓病の予防にも効果があると期待されています。また、ビタミンB1の吸収を助ける働きがあるため、スタミナアップに期待ができます。

旬:11月~2月  
主な産地:千葉県、埼玉県、茨城県

R4.12.23 現在  
長ねぎの  
小売価格(税込)  
181円/3本

長ねぎを  
おいしく食べよう!

● **選び方**

- ・白い部分に光沢があり、太さが均一でまっすぐ伸びているもの
- ・白い部分と緑の部分の境目がはっきりとしているもの
- ・葉の緑色が深く、葉先までピンとしてハリがあるもの

● **保存**

- ・緑と白い部分に分け、湿らせたペーパーに包み、ジップ袋に入れて野菜室
- ・一度に使用する量に分け、ラップで包み、ジップ袋に入れて冷凍

< **オススメの献立** >



- **主食:** 麦ごはん(120g・196Kcal)
- **主菜+汁物:** たらときのこのみぞれ鍋
- **副菜:** ブロッコリーとかぼちゃのピーナッツバター和え
- **副菜:** ほうれん草の白和え
- **副菜:** トマトマリネ

献立の栄養価

エネルギー量	塩分	糖質: 66.0g
<b>541</b> Kcal	<b>2.4</b> g	脂質: 13.7g
		たんぱく質: 30.0g
		食物繊維: 14.2g

**もちつき**

神聖な稲から採れるお米は、人々の生命力を高める食べ物とされ、そのお米で作った餅や酒は特にパワーがあるものと考えられていました。そのため、お祝い事などの特別な日にもちつきをするようになりました。また、もちつきは一人ではできないため、連帯感を高め、喜びを分かち合うという社会的意義もあると言われています。お正月は鏡餅、桃の節句は菱餅、端午の節句は柏餅といったように、節句ごとに餅が作られ、行事食としても定着してきました。中でも日本の行事文化の中心でもあるお正月は、餅が重要な役割を果たすことから、年末にもちつきをするようになりました。12/28と12/30はもちつきをするのに縁起が良い日とされています。

< **冬型栄養失調** >

冬に体を温めようと、たくさん栄養を使ってしまい、いつもの食事では栄養が足りなくなってしまうことを言います。



- ・喉がピクピクと動いたり麻痺する
- ・口内炎がよくできる
- ・傷が治りにくい
- ・髪がよく抜ける
- ・疲れやすい
- ・肌乾燥する
- ・外に出るとドキドキする

などの症状が起こりやすくなります!

◆ **冬に不足しやすい栄養素を補いましょう!**

<p><b>ビタミンB群</b></p> <p>体内で熱を作り出す働き</p> <p>例: 豚肉・レバー・うなぎ・まぐろ・さば あさり・大豆製品・にんにく・焼き海苔</p>	<p><b>ビタミンC</b></p> <p>抗酸化作用 体内に入った異物を解毒する働き</p> <p>例: ブロッコリー・じゃがいも ピーマン・みかん・キウイ・イチゴ</p>
<p><b>鉄分</b></p> <p>体中に酸素を送る 疲労回復する働き</p> <p>例: レバー・赤味魚・はまぐり・卵黄 ココア・抹茶</p>	<p><b>マグネシウム</b></p> <p>骨の形成・筋肉の収縮 血圧や体温の調整をする働き</p> <p>例: ナッツ類・海藻類・玄米 いかに・ごま</p>
<p><b>葉酸</b></p> <p>赤血球の材料の一部 体を燃焼させる酸素を体中に送る働き</p> <p>例: ほうれん草・小松菜・春菊 とうもろこし・レバー</p>	<p><b>たんぱく質</b></p> <p>肌や髪、筋肉を作り、寒さに対する 抵抗力を高める働き</p> <p>例: 肉・魚・卵・大豆製品</p>
<p><b>脂質</b></p> <p>体の乾燥を補う働き</p> <p>例: 魚・オリーブオイル アマニ油・ココナッツオイル</p>	<p>冬は栄養だけではなく、 水分も不足しがちです! 夏場に比べ水分摂取の機会が減り、 脱水を引き起こす可能性があります。 こまめに水分摂取をしましょう!</p>

< **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

◆ **たら+大根+ねぎ+しょうが**

たらのビタミンEは血行をよくする働きがあり、大根のビタミンPと一緒に摂ることで、毛細血管を強化する効果が期待できます。また、たらのたんぱく質とねぎ、しょうがなどの体を温める食材と一緒に摂ることで冷え対策にもなります。

◆ **ブロッコリー+ごま**

ブロッコリーはビタミンC・βカロテン・ルテインなどの抗酸化作用を持つ成分を豊富に含み、ごまのビタミンE・セサミンと一緒に摂ることで老化防止、認知症予防、がん予防の効果が期待できます。

◆ **トマト+オリーブオイル**

トマトのリコピンはオリーブオイルと一緒に摂ることで吸収が高まり、中性脂肪やコレステロール値を下げる効果が期待できます。

献立のポイント

🌸 **体を温める食材で冷え対策!**

ねぎ、かぼちゃ、にんじん、しょうが、にんにくは体を温める食材なので、寒い季節にオススメです!  
積極的に取り入れ、内側から体を温めましょう!

🌸 **満足感のある献立♪**

旬の野菜や良質なたんぱくを摂ることで満足感のある食事ができます。  
また、鍋料理は不足しがちな栄養素をまとめて摂ることができる冬の定番献立です!





# 今月のおすすめレシピ



## 主菜 汁物 たらとときのこのみぞれ鍋



調理時間 約30分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分
<b>152</b> kcal	1.8 g
	食物繊維
	6.2 g

### <材料・2人分>

- |            |                |   |             |
|------------|----------------|---|-------------|
| たら・・・2切れ   | 大根・・・100g      | ★ | しょうゆ・・・大さじ1 |
| 白菜・・・200g  | 三つ葉・・・お好み      |   | みりん・・・大さじ1  |
| 長ねぎ・・・100g | 柚子・・・1/2個      |   | 酒・・・大さじ1    |
| しめじ・・・60g  | だし汁・・・150g     |   |             |
| えのき・・・50g  | おろししょうが・・・小さじ1 |   |             |

### <作り方>

1. たらは半分に切り、塩(分外量)をふって5分おき、キッチンペーパーで水気を切る。
2. 白菜はざく切り、長ねぎは斜め切り、しめじとえのきは石づきを切り小房に分ける。
3. 大根はすりおろす。柚子は皮を千切りにし、残りは絞って大根おろしと合わせる。
4. 鍋にだし汁、おろししょうがを入れて火にかけ、沸騰したら★を入れる。
5. たら、白菜、長ねぎ、しめじ、えのきを加えて煮る。
6. 火が通り、大根おろし、柚子の皮、三つ葉を入れたら完成。

## 副菜 ブロッコリーとかぼちゃのピーナッツバター和え



調理時間 約15分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分
<b>84</b> kcal	0.1 g
	食物繊維
	2.8 g

### <材料・2人分>

- |              |   |                 |
|--------------|---|-----------------|
| ブロッコリー・・・60g | ★ | ピーナッツバター・・・小さじ2 |
| かぼちゃ・・・40g   |   | すりごま・・・小さじ1     |
|              |   | マヨネーズ・・・小さじ1    |
|              |   | 酢・・・小さじ2        |

### <作り方>

1. ブロッコリーは小房に分け、水にくぐらせてから耐熱容器に入れ、ラップで覆い、電子レンジ(500W)で3分加熱する。
2. かぼちゃはくし切りにし、水にくぐらせてから耐熱容器に入れ、ラップで覆い、電子レンジ(500W)で3分加熱する。
3. 水気を切ったら、ボールに入れ、混ぜ合わせた★と和える。
4. 器に盛り付けたら完成。

## 副菜 ほうれん草の白和え



調理時間 約10分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分
<b>52</b> kcal	0.4 g
	食物繊維
	1.9 g

### <材料・2人分>

- |             |   |                  |
|-------------|---|------------------|
| ほうれん草・・・80g | ★ | 白だし・・・小さじ1       |
| にんじん・・・30g  |   | マヨネーズ・・・小さじ1     |
| 絹ごし豆腐・・・80g |   | わさびチューブ・・・小さじ1/2 |

### <作り方>

1. 豆腐はクッキングペーパーで包み、電子レンジ(500W)で2分加熱する。
2. ほうれん草は塩ゆでにし、冷水にさらす。水気を切って4cmの長さに切る。
3. にんじんは千切りにし、さっとゆでてザルにあけて水気を切る。
4. ボールに入れ、混ぜ合わせた★と和える。
5. 器に盛り付けたら完成。

## 副菜 トマトマリネ



調理時間 約10分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分
<b>57</b> kcal	0.1 g
	食物繊維
	0.7 g

### <材料・2人分>

- |            |   |                 |
|------------|---|-----------------|
| ミニトマト・・・6個 | ★ | にんにくチューブ・・・小さじ1 |
| 大葉・・・1枚    |   | オリーブオイル・・・小さじ2  |
|            |   | 酢・・・小さじ2        |
|            |   | 粗びき黒こしょう・・・少々   |

### <作り方>

1. ミニトマトはへたを取って半分に切る。大葉は千切りにする。
2. ボールに入れ、混ぜ合わせた★と和える。
3. 器に盛り付けて、黒こしょう、大葉をのせたら完成。

## 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

