



さつまいも、かぼちゃ、えりんぎ、ごぼう、ながねぎ、里芋、長芋、小松菜、ほうれん草、春菊、さば、ぶり、たら、たらこ、みかん、りんご、ゆず など…

今月は **レンコン**



レンコンの栄養

ビタミンC、ミネラル、食物繊維を豊富に含みます。ビタミンCは野菜類の中でもトップクラスで、加熱に強く、摂取効率が良いため、疲労回復、風邪、インフルエンザ予防にも役立ちます。

旬: 11~3月  
主な産地: 茨城県、徳島県、佐賀県

R2.11.20 現在  
レンコンの  
小売価格(税込)  
218円/1節

レンコンを  
おいしく食べよう!

●選び方

- 丸くて太く、ふっくらと厚みのあるもの
- 穴は小さめのもの、穴の中が黒いのは避ける
- 皮に色むらや傷のないもの
- 切り口にツヤがあり、白くみずみずしいもの

●保存

- 泥つきのまま、濡れた新聞紙にくるみ、袋に入れて野菜室
- 切られているものは、切り口が乾燥しないようにラップでおおってから濡れた新聞紙にくるみ、袋に入れて野菜室

＜コレステロールの摂取を控えよう＞

卵は医師から制限されていない限り1日1個程度食べましょう!

●コレステロールを多く含む食品



●飽和脂肪酸を多く含む食品

コレステロールの合成を促進させる



→コレステロールを上昇させてしまうので摂りすぎに注意!

●LDLコレステロールを減らす食品



→コレステロールを下げてくれるので積極的に摂りましょう!  
生魚が苦手な方は、魚と同じn-3系脂肪酸を多く含むアマニ油やえごま油がオススメです♪

●コレステロールに効果的な有酸素運動

ダンス/自転車/ウォーキング/ジョギング/水中運動  
などの有酸素運動がオススメです!  
(1日30分以上、かつ週4日間以上継続して実施しましょう)

→LDLコレステロールを下げ、HDLコレステロールを増やします!

＜オススメの献立＞



- 主食: 麦ごはん(120g・196Kcal)
- 主菜: れんこんとひじきのハンバーグ
- 汁物: ほうれん草と椎茸の卵スープ
- 副菜: かぼちゃときのこの温野菜サラダ
- 副菜: ごぼうとこんにゃくの炒め煮

献立の栄養価

エネルギー量	塩分	糖質: 67.7g
<b>612</b> Kcal	<b>2.6</b> g	脂質: 19.7g
		たんぱく質: 29.5g
		食物繊維: 14.1g

＜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

◆レンコン+鶏肉

レンコンに含まれるカリウムは血圧を下げる働きがあり、たんぱく質を含む鶏肉と一緒に摂ることで血管強化になり、高血圧予防になります。また、ビタミンCはたんぱく質と一緒に摂ることで美肌効果も期待できます。

◆春菊+かぼちゃ

春菊に含まれるカルシウムは脳神経の興奮を抑える働きがあり、かぼちゃに含まれるビタミンCと一緒に摂ることでカルシウムの吸収がUPするので、ストレスの軽減、骨の形成を助ける効果が期待できます。

◆ごぼう+にんじん

ごぼうに含まれる食物繊維とにんじんに含まれる抗酸化作用を持つβカロテンと一緒に摂ると大腸がん予防に効果があります。また、にんじんも食物繊維が豊富なので便秘改善効果も期待できます。

献立のポイント

🌸代謝UPで寒さに負けないからだ作り!

生姜に含まれるショウガオール、にんにくに含まれる硫化アリルは、代謝を活発にして体温を上げたり、末梢の血流をよくする効果があります。

🌸腸内環境を整えよう!

腸内の水分量を増やして排便を促してくれる不溶性食物繊維を含む食材をたっぷり使用しているので便秘改善・便秘対策に効果的です。

❄️冬至に食べるものは…?

冬至とは1年で1番、太陽の出ている時期が短く、夜が長い日です。2020年は12月21日(月)。冬至の食べ物といえばかぼちゃ! 保存性が良く、栄養価が高いことから食べると風邪予防になると言われています。βカロテン・ビタミンC・ビタミンE・カルシウム・鉄分・食物繊維が豊富に含まれていて、体の免疫力を高め風邪を防いだり、脳卒中、動脈硬化予防、老化予防など、健康を保つことができる、体に嬉しい食べ物です。また、冬至には「ん」のつく食べ物を食べると、「運」を呼び込むことができ、縁起が良いとされています。れんこん、にんじん、だいこん、ぎんなんなどの「ん」のつく食べ物は「運盛り」と呼ばれます。かぼちゃは漢字に直すと「南瓜(なんきん)」となり、運盛りのひとつです。特に「ん」が2つの食材は、運が2倍になるというのでオススメです! 寒さに負けないために、是非、冬至にはご紹介した食材を食事に取り入れていただき、元気に新年を迎えましょう!



# 今月のおすすめレシピ



## 主菜 れんこんとひじきのハンバーグ

調理時間 約20分

栄養価(1人分)

エネルギー量	塩分
<b>221</b> kcal	0.9 g
	食物繊維
	4.4 g

<材料・2人分>

- 木綿豆腐・・・120g
- しょうがチューブ・・・小さじ1
- 鶏ひき肉・・・120g
- 大葉・・・1枚
- れんこん・・・80g
- 大根おろし・・・100g
- 玉ねぎ・・・40g
- ミニトマト・・・4個
- 乾燥ひじき・・・6g
- ポン酢・・・小さじ4

<作り方>

- 豆腐はペーパーに包んでしばらくおき、水切りする。
- ひじきは水で戻し、熱湯で茹で、粗熱をとり水分をとっておく。
- れんこん、玉ねぎはみじん切りにする。
- ひき肉、①～③、しょうがを入れ粘り気がでるまで混ぜ、4等分にする。
- フライパンで火が通るまで両面しっかり焼く。
- 大葉(半分)、大根おろし、ポン酢をかけて、ミニトマトを添えたら完成。

## 汁物 ほうれん草と椎茸の卵スープ

調理時間 約15分

栄養価(1人分)

エネルギー量	塩分
<b>57</b> kcal	0.8 g
	食物繊維
	1.2 g

<材料・2人分>

- ほうれん草・・・30g
- 椎茸・・・30g
- 卵・・・1個
- だし汁・・・2カップ
- ★しょうがチューブ・・・小さじ1
- 酒・・・小さじ2
- 醤油・・・小さじ1

<作り方>

- しいたけは薄切り、ほうれん草は2cmの長さに切る。
- 鍋にしいたけ、★を入れて火にかける。
- 沸騰したらほうれん草を入れる。
- ほうれん草に火が通ったら、醤油で味を調える。
- 仕上げに溶いた卵を回し入れ火が通ったら完成。

## 副菜 かぼちゃときのこの温野菜サラダ

調理時間 約10分

栄養価(1人分)

エネルギー量	塩分
<b>77</b> kcal	0.3 g
	食物繊維
	3.0 g

<材料・2人分>

- かぼちゃ・・・60
- しめじ・・・40g
- えりんぎ・・・40g
- 春菊・・・40g
- ★マヨネーズ・・・小さじ2
- ★粒マスタード・・・小さじ2/3
- にんにくチューブ・・・小さじ1

<作り方>

- かぼちゃは種を取って食べやすい大きさに切る。
- しめじは石づきを取りばらず、エリンギは薄切りにする。
- 耐熱容器にかぼちゃを入れラップをしたら、電子レンジ500Wで1分～1分半くらい柔らかくなるまで加熱。
- きのこ類も別の耐熱容器に入れ、電子レンジ500Wで1分くらい加熱し出てきた水分を切って②に加える。
- 春菊も加え、混ぜ合わせて★で和えたら完成

## 副菜 ごぼうとこんにゃくの炒め煮

調理時間 約20分

栄養価(1人分)

エネルギー量	塩分
<b>61</b> kcal	0.6g
	食物繊維
	2.9g

<材料・2人分>

- ごぼう・・・60g
- にんじん・・・40g
- こんにゃく・・・60g
- ごま油・・・小さじ1/2
- にんにくチューブ・・・小さじ1
- めんつゆ・・・小さじ2
- ★水・・・40ml
- 醤油・・・小さじ1/3
- かつお節・・・1g
- 炒りごま・・・1g

<作り方>

- ごぼうは包丁の背で皮をこそげ取り、斜め薄切りにして、水にさらして水気を切る。
- にんじんは皮をむき、細切りにする、こんにゃくは一口大にちぎる。
- 鍋に油をひかずに中火で熱し、こんにゃくを乾煎りします。
- ごぼうとごま油、にんにくを加え軽く炒め合わせる。
- ★を加え、時々混ぜながら弱火で10分程煮る。
- 水分が飛んだら、火を消しかつお節を加え混ぜ合わせて器に盛る。
- 炒りごまを散らしたら完成。

### 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

