



アスパラガス、うど、きくらげ、グリーンピース、こごみ
じゃがいも、ぜんまい、そらまめ、たけのこ、鯨、
めばる、ほたるいか、いちご、マンゴー など…

今月は さやえんどう



さやえんどうの栄養

えんどう豆が小粒のうちに、さやごと収穫したものがさやえんどう。豆のビタミンB₁やたんぱく質やβ-カロテンやビタミンCなどを多く含みます。特にビタミンCと食物繊維が豊富で免疫力強化や美肌作り、腸を整える働きも期待されています。

旬: 4~5月
主な産地: 鹿児島県、愛知県、福島県

R2.4.21 現在
さやえんどうの
小売価格
198円/1パック

さやえんどうを
おいしく食べよう!

●選び方

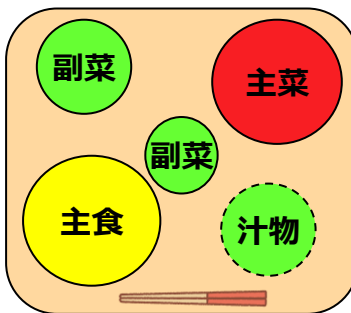
- ・先端のヒゲがピンと張って元気なもの
- ・緑色が鮮やかで張りがあるもの
- ・豆の形が分かるものは育ちすぎていてさやが固いので注意

●保存

- ・湿らせたキッチンペーパーで包みポリ袋に入れて冷蔵
- ・固めに茹でて冷凍も可能

＜栄養バランスを意識しよう！＞

一汁三菜の食事を心がけると栄養バランスがとりやすくなります！
下の図とご自身の食事を当てはめて振り返ってみましょう。



- 主食** 主な栄養素：炭水化物
ご飯・食パン・麺類など
- 主菜** 主な栄養素：たんぱく質
肉・魚・卵・大豆製品などメインのおかず
- 副菜** 主な栄養素：ビタミン・ミネラル
野菜・海藻類・乳製品などを使ったおかず
- 汁物** 栄養は具材により異なる
味噌汁・スープなど目安は1日1回

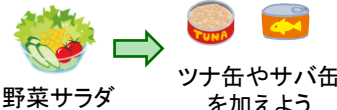
調理に時間をかけられないときや食事量が減っているときは
簡単な単品メニューになりがちです！

✿ 主菜がないとき…たんぱく質が不足しているかも！

卵を1つプラスしよう

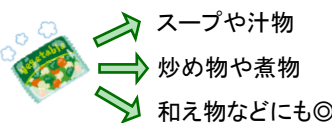


魚の缶詰をプラスしよう



✿ 副菜がないとき…食物繊維やビタミンが不足しているかも！

冷凍野菜をプラスしよう



- * 外食や買う場合は
サラダを1品追加しよう！
- * 時間がないときは果汁・砂糖
不使用の野菜ジュースを！

＜オススメの献立＞



- 主食: 麦ごはん (120g・196kcal)
- 主菜: 肉豆腐
- 汁物: 生姜とわかめのお味噌汁
- 副菜: たけのことこごみの胡麻マヨ和え
- 副菜: しいたけとこんにゃくの煮物

献立の栄養価

エネルギー量

582 Kcal

塩分

3.4g

糖質: 53.3g

脂質: 23.1g

たんぱく質: 22.6g

食物繊維: 11.0g

＜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

◆ 干しいたけ + こんにゃく

干しいたけに含まれるビタミンDはこんにゃくに含まれるカルシウムの吸収を助けてくれるので、骨粗鬆症予防に効果的な組み合わせ。

◆ しょうが + わかめ

しょうがに含まれるカリウムは余分な塩分を体外に出してくれます。わかめのアルギン酸は血圧低下が期待されるので一緒に摂ると高血圧予防に◎

◆ さやえんどう + 豆腐 + 牛肉

さやえんどうのビタミンB₁は豆腐や牛肉のたんぱく質と合わせることで免疫力を高めてくれます。また、さやえんどうのビタミンCはたんぱく質と一緒に摂ると肌荒れを解消し美肌作りにも効果的に働きます。

献立のポイント

✿ 春の香りを食卓に♪

定番の肉豆腐や和え物にさやえんどうやたけのこ、こごみを使うことで春の香りをたっぷり感じられます♪

✿ 干しいたけを使うことでビタミンDの量がUP!

しいたけは干すことで旨みも栄養も増加します。ビタミンDの量は通常の約10倍にもなります！



🍵 新茶の季節…

おいしい新茶の季節ですね。新茶は4月中旬から5月中旬に摘み取られる一番茶の総称で、1番初めに摘まれるので美味しさが凝縮されています。お茶にはポリフェノールが豊富で抗酸化作用があります。ポリフェノールの種類によっても様々な働きが期待されています。緑茶に多いカテキンは血圧上昇抑制・コレステロール調節・殺菌作用など、紅茶の色素成分であるテアフラビンには抗菌、抗ウイルス、高血圧・脂肪の吸収抑制など、緑茶や紅茶やほうじ茶などに多いタンニンには殺菌作用、動脈硬化の予防などがあります。これらは体内に貯蔵されずすぐ外に出されてしまうので、1日の活動の間に積極的に飲むようにしてみてくださいね。





今月のおすすめレシピ



主菜 肉豆腐

調理時間 約20分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 1.2 g
249 kcal	食物繊維 0.8 g

<材料・2人分>

牛肉・・・100g	しょうゆ・・・大さじ1	酒・・・大さじ1
焼き豆腐・・・120g	さとう・・・大さじ½	だし汁・・・1カップ
さやえんどう・・・30g	みりん・・・大さじ½	

<作り方>

1. さやえんどうは半分に斜め切り、焼き豆腐と牛肉は一口大に切る
2. 鍋に★・牛肉をいれて火にかける
3. 煮立ったら豆腐・さやえんどうを加えてさらに火にかける
4. 10分ほど煮て味が染みこんだら器に盛りつけて完成

豆腐はお好みで変更してもOK！
玉ねぎや長ネギなどを加えて野菜の摂取量をUPさせるのも◎

汁物 生姜とわかめのお味噌汁

調理時間 約15分



栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.9 g
23 kcal	食物繊維 1.3 g

<材料・2人分>

生姜・・・20g	ごぼう・・・20g	みそ・・・大さじ½
乾燥わかめ・・・2g	だし汁・・・2カップ	

<作り方>

1. 乾燥わかめは水で戻しておく
2. 生姜は皮をむき千切りに、ごぼうはよく洗い斜め薄切りにする
3. 鍋にだし汁を入れて火にかける
4. 沸騰したら1・2をいれてひと煮たちしたら味噌を溶く
5. 器に盛りつけて完成

生姜がない場合はチューブタイプのもので代用可能！
体が温まるので是非お味噌汁にプラスしましょう

副菜 たけのことごみの胡麻マヨ和え

調理時間 約10分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.1 g
65 kcal	食物繊維 1.7 g

<材料・2人分>

たけのこ(水煮)・・・60g	★ マヨネーズ・・・大さじ1
ごみ・・・4本	すりごま・・・小さじ1
	かつおぶし・・・適量

<作り方>

1. 水煮たけのこを1口サイズに切る
2. ごみは塩を加えたお湯で下茹でし、水気を切る
3. ★を混ぜておき、1・2・★・かつおぶしを和える
4. 器に盛りつけて完成

副菜 しいたけとこんにゃくの煮物

調理時間 約20分



栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 1.2 g
49 kcal	食物繊維 4.6 g

<材料・2人分>

干しいたけ・・・4枚	★ しょうゆ・・・大さじ1
こんにゃく・・・80g	酒・・・大さじ1
	みりん・・・大さじ1

<作り方>

1. 干しいたけはパッケージ記載の通りに戻しておく(戻し汁は使うので捨てないでください)水気を切り、石づきを落とす
2. こんにゃくを一口大に切る
3. 鍋に戻し汁150ml としいたけ・こんにゃく・★を入れて火にかける
4. 汁気がほとんどなくなるまで火にかけて、止めたなら粗熱をとる
5. 器に盛りつけて完成

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 地域医療連携室

