



春菊、カリフラワー、だいこん、れんこん、長ねぎ、長芋、じゃがいも、野沢菜、鮭、さば、さわら、はも、ししゃも、タラバガニ、みかん、ゆず、りんごなど...

今月は 春菊



春菊の栄養

春に咲く花が菊に似ていることから春菊と名づけられた野菜で、β-カロテンやビタミンC、カルシウム、ビタミンK、鉄、カリウムなどを多く含み、栄養価が高い。香り成分である「ペリラルデヒド」は胃腸の働きを活性化させることも期待できる。

旬: 10~4月
主な産地: 千葉県、大阪府、茨城県など

R1.10.22現在
春菊の小売価格



198円/袋

春菊をおいしく食べよう!

●選び方

- ・色が濃すぎず、ハリがあるもの
- ・茎が太すぎず、芯が白くないもの

●保存

- ・湿らせた新聞紙で包んでポリ袋へ入れ、立てて冷蔵保存

<胆石症のお食事>

胆のうや胆管の中に胆汁の成分が固まった石ができ、腹痛や発熱、吐き気などの症状を引き起こす病気のこと。コレステロールの摂り過ぎで発症することが多いです。

🌸 コレステロールを多く含む食品を控えましょう

コレステロールを含む食品や調味料の量を見直しましょう。調理方法によってもカットできます。

食品・調味料

脂身の多いお肉やレバー、魚卵、バター・マヨネーズなど

おすすめの調理方法

網焼き・茹でる

🌸 野菜は1日350g以上摂りましょう

コレステロールを排泄させる作用のある食物繊維をたくさんとるために、生野菜で1日350gを目標にしましょう。

野菜350gのうち

緑黄色野菜を
120g以上

食物繊維

女性: 18g以上 男性: 20g以上

<オススメの献立>



- 主食: 麦ごはん(120g・196kcal)
- 主菜: 鮭の幽庵焼き
- 汁物: けんちん汁
- 副菜: 春菊の白和え
- 副菜: れんこんのきんぴら



献立の栄養価

エネルギー量 **507** Kcal
塩分 **3.2** g

糖質: 61.9g
脂質: 11.5g
たんぱく質: 27.2g
食物繊維: 10.5g

<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

◆春菊+しいたけ+鮭

春菊はカルシウムとビタミンKを豊富に含む野菜。2つとも強い骨を作るためには必要な栄養成分である。しいたけ・鮭に含まれるビタミンDはカルシウムが骨に沈着するのを助ける働きがあるため、おすすめの組合せ。

◆鮭+れんこん

鮭の赤い色素成分であるアスタキサンチンは抗酸化成分の1つ。シミやしわ、たるみを防ぐ効果が期待できる。れんこんに豊富に含まれるビタミンCと一緒に摂ることで効果が高まるため、おすすめの組合せ。

◆唐辛子+じゃがいも+にんじん+長ねぎ

唐辛子に含まれるカプサイシンは体を温める効果があるため、寒くなるこれからの時期におすすめの食材。じゃがいも・にんじん・長ねぎに含まれるビタミンE・Cやセレンは血行を良くする栄養素のため、一緒にとることがおすすめの組合せ。

献立のポイント

🌸 お味噌汁は具沢山に!!

野菜やきのこなど具を沢山入れて、栄養価の高いお味噌汁に。汁はいつもよりも少なめに塩分カットも一緒に!

🌸 幽庵焼きでお手軽調理

具沢山お味噌汁のように手のかかる料理の時は、幽庵焼きのような漬けるだけの料理とセットがおすすめ。

鮭は赤身のお魚? 白身のお魚?

紅鮭とも呼ばれる鮭の身は、綺麗なオレンジ色をしています。赤身のお魚と勘違いされやすい鮭ですが、実は白身の魚なのです。魚の赤身・白身は筋肉中の色素のミオグロビンの量により区別されています。赤身の魚はマグロ、カツオ、さばなどの回遊魚に多くこってりとしたうま味のあるのが特徴で、白身の魚はカレイ、ヒラメ、タイなどで、あっさりとした淡泊な味が特徴です。鮭の赤い色素はミオグロビンではなく、エビやカニにも含まれるカロチノイド系色素の1種である「アスタキサンチン」によるもの。ミオグロビンの量が少ないため、身は赤いのですが、白身魚に分類されているのです。





今月のおすすすめレシピ



主菜 鮭の幽庵焼き



調理時間 約15分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 1.7g
132 kcal	食物繊維 0.0g

<材料・2人分>

鮭 2切れ、すだち 1個、すだち(果汁) 小さじ2、しょうゆ 大さじ1、みりん 大さじ1、酒 大さじ1、塩 ふたつまみ

<作り方>

1. 鮭は両面に塩を振って、30分ほど置いておく。キッチンペーパーで水気を取る。
2. パットに鮭を入れ、しょうゆ・みりん・酒・すだちの果汁をかける。
3. 鮭に薄切りにしたすだちを乗せたらラップをかけ、30分～1時間ほど置く。
4. グリルで5分ほど焼き、ひっくり返したら更に5分ほど焼く。焦げ目がついたら、出来上がり。

汁物 けんちん汁



調理時間 約20分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.5g
87 kcal	食物繊維 5.6g

<材料・2人分>

★だいこん 3～4cm、★にんじん 3～4cm、★じゃがいも 1/2個、★ごぼう 1/3本、★しいたけ 2個、だし汁 1と1/2カップ、味噌 大さじ1/2、ごま油 小さじ2、ねぎ 適量

<作り方>

1. だいこん・にんじん・じゃがいもはいちょう切り、ごぼうはさがきにして水にさらす。しいたけは軸を切り、薄切りにする。ねぎは小口切りにする。
2. 鍋にごま油を熱し、★を炒める。全体に油がまわったら、だし汁を加え中火で加熱する。
3. 沸騰したらアクを取り、15分ほど煮る。
4. 火を止め、味噌を溶く。
5. お碗によそってねぎを乗せたら出来上がり。

副菜 春菊の白和え



調理時間 約10分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.5g
55 kcal	食物繊維 1.8g

<材料・2人分>

春菊 1/4袋、にんじん 2cm、豆腐 1/3丁、★すりごま 小さじ1、★砂糖 小さじ1、★しょうゆ 小さじ1

<作り方>

1. 豆腐は水切りする。
2. 春菊は葉と茎の部分に分けて4cmに切り、固めに茹でる。にんじんは、せん切りにして茹でる。
3. 1をなめらかになるまでつぶし、★の調味料を混ぜる。
4. 春菊とにんじんを3で和える。
5. お皿に盛ったら出来上がり。

副菜 れんこんのきんぴら



調理時間 約10分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.5g
37 kcal	食物繊維 0.5g

<材料・2人分>

れんこん 3～4cm、かつお節 ふたつまみ、塩 小さじ1/6、輪唐辛子 適量、ごま油 小さじ1

<作り方>

1. れんこんは皮を剥き、スライサーで薄切りにし、水にさらす。
2. フライパンにごま油を熱し、輪唐辛子を入れ風味をつける。
3. 2のフライパンでれんこんを炒め、しんなりしてきたらかつお節・塩を加えさっと炒める。
4. お皿に盛り、かつお節をかけたら出来上がり。

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/>
株式会社ファーマみらい 地域医療連携室

