

# えいようかつうしん



平成30年度  
冬号

寒さが一段と厳しくなってきました。皆さま、いかがお過ごしでしょうか？  
お正月で美味しいものをたくさん食べたのではないですか？  
今回は、そんな疲れた胃腸に優しい代表的な冬野菜の栄養と大根とほうれん草を使った料理をご紹介しますと思います。

## よく使う冬野菜の栄養

●大根 根の部分・・・ビタミンC、カリウム、アミラーゼなどの酵素を含みます。  
酵素類は消化を助ける効果もあり加熱に弱いので生食がオススメです。



葉の部分・・・βカロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄、食物繊維を含む緑黄色野菜です。葉は油炒めなど油を使って調理すると栄養分の吸収率がアップします。

●人参

1日に必要な量のカロテンを1/3本で摂ることが出来ます。  
その他にビタミンC、ビタミンE、カリウム、鉄、食物繊維も含みます。  
栄養やうまみ成分は皮の近くに多いのでできるだけ薄くむきましょう。



●ほうれん草

βカロテン、ビタミンC、マグネシウム、カリウム、鉄などが多い緑黄色野菜です。  
ソテーなど油を使った料理や、白和えなどたんぱく質と組み合わせがオススメです。

### ★栄養素の主な働き

- ビタミン **A**・・・皮膚や粘膜、目の健康を保つ
- ビタミン **B**・・・疲労回復
- ビタミン **C**・・・美肌・免疫力アップ・老化防止
- ビタミン **E**・・・老化防止
- カリウム・・・体内の水分調整・ナトリウムの排出を助ける
- マグネシウム・・・骨の形成を促す
- 鉄・・・赤血球の主成分であるヘモグロビンの材料となる
- 食物繊維・・・腸の中をきれいにする



# 料理のご紹介

さっぱりしていて朝ごはんにピッタリ！！  
なめこおろし和え

材料（4人分）

なめこ	1/2P
大葉	2枚
大根	250g
濃口醤油	小さじ2
みりん	小さじ2
薄口醤油	小さじ1



作り方

- ① 大根は皮をむきすりおろし、水気を切っておきます。
- ② なめこは食べやすい大きさに切って茹がきます。
- ③ 大葉を刻みます。
- ④ ①～③を合わせて調味料で味付けして完成です。

ほっとする味！！当院特製の白和え

材料（4人分）

ほうれん草	1/2束	（3センチ長さのざく切りにする）
木綿豆腐	1/2丁	
人参	1/4本	（短冊に切る）
油揚げ	1/2枚	（薄切りにする）
白味噌	大さじ1と小さじ1	
砂糖	大さじ1と小さじ1	（A）
みりん	小さじ1	
醤油	小さじ1	
すりごま	お好みの量で	



作り方

- ① ほうれん草を3センチ長さに切り、茹でます。
- ② 人参を4センチ長さの短冊に切り、火を通します。
- ③ 油揚げを薄切りにし、醤油とみりん（分量外）でさっと煮て、下味をつけます。
- ④ 木綿豆腐を適当な大きさに切り、鍋で茹でます。
- ⑤ ④をざるにうちあげ水気を切りつぶし、Aの合わせ調味料を混ぜ合わせます。
- ⑥ ①～④を和え、⑤の和え衣とすりごまを混ぜ合わせて完成です。

おいしく調理して旬の食材を味わいましょう  
ぜひ、お試しください(^O^)