



AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2024-17

麻生北見病院栄養科

野菜の日

8月31日



- ・もち麦入り枝豆ご飯
- ・とうもろこしとひじきのつくね
- ・カレー風味の野菜グリル
- ・ブロッコリーミモザサラダ



8月31日「やさしいの日」

『野菜⇒や(8)さ(3)い(1)の日』は、1983年に全国青果物商業組合連合会などの9つの団体が制定しました。

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。栄養素以外にもさまざまな機能性成分(野菜の色素・辛味・香りに含まれる成分)が含まれ私達の体を健康に保つためだけでなく、生活習慣病予防に大変効果的です。

こんな症状に野菜の力を！ 野菜の力で健康になろう！

■ 血圧が高い ■

野菜に多く含まれるカリウムは、体内の余分なナトリウムの排泄を促す作用があり、これにより血圧が下がります。また、香味野菜(玉葱・生姜など)は、味にアクセントが付き、うす味をカバーすることで減塩効果につながります。

■ 肌あれ・貧血・ストレスが気になる ■

機能性成分(野菜の色素、辛味、香りに含まれる成分)には抗酸化作用があります。人参・パプリカ・トマトなどの赤い色素は「リコピン」という成分で、強力な抗酸化作用を持ち、血流を改善する効果や、免疫力を高め生活習慣病を予防します。

■ LDLコレステロール・中性脂肪・血糖値が高い ■

野菜に多く含まれる食物繊維は、脂質や糖質の吸収をゆるやかにし、LDL(悪玉)コレステロール、中性脂肪、血糖値の上昇を抑えます。とうもろこし(とくに実の皮)には、不溶性食物繊維が多く含まれています。



耳鼻咽喉科 麻生北見病院 栄養科



美味しいレシピ

とうもろこしとひじきのつくね

【材料 2人分】

<p>【つくね】</p> <p>鶏挽肉 120g</p> <p>ひじき 1g</p> <p>スイートコーン缶 40g</p> <p>玉葱(みじん切り) 60g</p> <p>生姜(すりおろし) 1g</p>	<p>【たれ】</p> <p>みりん 小さじ1/2強</p> <p>醤油 小さじ1</p> <p>砂糖 小さじ1</p> <p>酒 小さじ1/2</p> <p>バター 3g</p> <p>水溶き片栗粉 適量</p> <p>白いりごま 小さじ1/3</p>
<p>【A】</p> <p>とき卵 10g</p> <p>塩・黒こしょう 少々</p> <p>片栗粉 小さじ1強</p> <p>サラダ油 適量</p> <p>☆トマト、ブロッコリーなど お好みの野菜</p>	<p>【B】</p>

【下準備】

ひじきは水に戻し、洗って水気をきっておく。

【作り方】

- ① つくねを作る ボウルにAの材料を入れよくこねて、食べやすい大きさに成形する。
- ② フライパンにサラダ油をひき、①を並べて弱火で蒸し焼きにする。
- ③ たれを作る 鍋にBの調味料を合わせて、中火にかける。沸騰したら弱火にして、バターを入れ溶かし水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ お皿につくねを盛り付け、たれをかけ白いりごまをふる。トマト、ブロッコリーなどお好みの野菜を添える。

皆さんが笑顔になれるような美味しいお食事を目指します♪

本日のメニュー (1人分)

<ul style="list-style-type: none"> ● もち麦入り枝豆ご飯 ● とうもろこしとひじきのつくね ● カレー風味の野菜グリル ● ブロッコリーミモザサラダ 	<p>※もち麦ご飯190gの場合の栄養</p> <p>エネルギー・・・695Kcal</p> <p>たんぱく質・・・25.9g</p> <p>脂質・・・23.0g</p> <p>ビタミンC・・・58mg</p> <p>塩分・・・1.6g</p> <p>食物繊維・・・11.2g</p>
--	--

