

栄養だより vol.10



***** 1月号

野菜ジュースは野菜の代わりになる？



野菜には抗酸化作用を持つ各種ビタミンや、腸の働きを整え、血糖・コレステロール値上昇を防ぐ食物繊維が豊富に含まれます。健康日本 21(厚生労働省)では、野菜の1日の目標摂取量を350g以上としています。これは意識しないとなかなか摂れない量と言えます。「野菜ジュースじゃだめなんですか?」と多くの方から質問を受けますが、結論から言うと、ジュースは加工過程でビタミンCや食物繊維の一部が失われてしまうため、そのまま野菜の代わりにはなりません。野菜嫌いな方でも手軽に摂れる利点はあるのですが、毎日毎食ジュースのみで1日の必要量を満たすことは困難でしょう。ただ、外食が多い、ゆっくり食事をする時間がとれない時などに、野菜の代用として活用するのも一つの方法です。この場合の注意点として、果物が入っている(糖分が多い)ものは避け、食塩無添加のものを選んだ方が、エネルギー、塩分の摂り過ぎを防ぐことが出来ます。

第3回料理教室が開催されました。

- 塩豚と鶏ハムの葉っぱ巻き
- カリカリ根菜サラダ
- キッシュ風オムレツ
- 野菜たっぷりちらし寿司
- かぼちゃのお汁粉



1月の食材 ちぢみほうれん草



ちぢみほうれん草は冬の寒さから身を守ろうとギュッとちぢこまり、栄養素をため込みます。普通のほうれん草より甘みが強く、ビタミンCは3倍です!!

「茹でちぢみほうれん草」

ちぢみほうれん草は素材そのものが美味しいので、あまり手を加えずシンプルな食べ方がおすすめです。ポイントは茹で方です。くれぐれも茹で過ぎないこと!



- 1) ちぢみほうれん草は根元や葉の裏に土がついていることが多いので、よく洗っておく。
- 2) 鍋にたっぷりめのお湯を沸かし、塩小さじ1を加える。
- 3) 1)を根元の方から沸騰したお湯の中に入れ、ひと呼吸おいて葉の方もお湯の中に沈める。葉がしなっとなったらすぐ引き上げる。流水にさっとくぐらせ、かるく水気をしぼる。

★食べ方★ ①しょう油+かつおぶし ②マヨネーズ ③オリーブオイル+塩など

*茹でほうれん草をバターでさっと炒めても美味しいです。

食事や栄養に関する質問に栄養士がお答えします。気軽にお声かけください。

