



栄養課だより

2024.1
Vol.31

新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひ致します。
みなさんのご健康とご多幸を心からお祈り致します。

1月の行事食紹介

1月の行事食では
海鮮そばろ井・味噌田楽・エビと白菜の和え物・おしろこ
をお届けしました♪

「田楽」という名前は、平安時代に農村で豊作を祈る風習「田楽舞い」が由来とされています。おでんのルーツもこの田楽からきているとか。味噌には普段の食事で不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれており、がん発生リスクを下げる効果や骨粗鬆症、動脈硬化や心筋梗塞の予防に役立ちます。具沢山の味噌汁にして毎日食べるのがおすすめ♪



～季節の食べ物紹介～

大根

大根は低カロリーながらも、栄養が豊富な食材です。今回は大根を食べることによって摂取できる栄養素や期待できる効能、おすすめの食べ方、レシピなどについてご紹介します。

ビタミンC

免疫力を高め、コラーゲンの生成を助ける栄養素。風邪予防や老化防止、美容効果が期待できます。

イソチオシアネート

大根の辛味成分であり、抗菌作用や血栓の予防効果、さらにはがんの抑制効果も期待できるとされています。

アミラーゼ

でんぷんを分解する消化酵素で、食べ物の消化を促進し、胃もたれや胸やけを防ぎます。二日酔いに効果的。

皮や葉も食べる

大根は根よりも皮や葉に栄養が多く含まれています。皮は金平にしたり、葉はなめしやふりかけにするのがオススメ。

生で食べる

消化酵素は加熱すると効果を失ってしまうため、生のままサラダで食べたり、おろして食べる調理法がオススメです。

干して食べる

ビタミンDやB群、カリウム等の栄養素は天日干しにすることで栄養価が増します。切り干し大根がオススメ!

～おすすめの食べ方～



切り干し大根のサラダ

材料

- ・切り干し大根(乾燥)・・・30g
- ・きゅうり・・・1本
- ・ハム(薄切り)・・・2～3枚
- ・マヨネーズ・・・大さじ3
- ・白すりごま・・・小さじ2
- ・酢・・・小さじ1

作り方

- ① 切り干し大根はさっと洗い、15～20分かけて水で戻す。
- ② きゅうりは斜め薄切りにし、塩小さじ1/4(分量外)を加えて混ぜ、5分置く。ハムは細切りにする。
- ③ ①の切り干し大根と②のきゅうりの水気をきゅって絞り、材料を全て混ぜ合わせたら完成♪

