

1月 旬のたべもの

旬のたべものレシピシリーズ NO.93

’19年1月発行

ほうれん草、だいこん、芽キャベツ、長ねぎ、水菜、ゆりね、菜の花、きんめだい、ひらめ、ぼら、わかさぎ、あまえび、しじみ、たらこ、いよかん、オレンジなど…

今月は ほうれん草



旬:10~4月
主な産地:千葉県、埼玉県、群馬県など

ほうれん草の栄養

ほうれん草は、β-カロテン・ビタミンC・鉄・カルシウムなどを多く含むため、緑黄色野菜の中でも栄養価が特に高い。えぐみの成分であるシュウ酸は鉄やカルシウムの吸収を弱めるため、さとて茹でてシュウ酸を減らしてから食べるのがおすすめ。

H30.12.8現在
ほうれん草の小売価格
130~150円/1袋

ほうれん草をおいしく食べよう！

●選び方

- ・根元の赤みが鮮やかで、茎・葉の緑が濃いもの
- ・全体にハリがあるもの

●保存

- ・湿らせた新聞紙で包みポリ袋に入れ、冷蔵保存(1~2日)
- ・下茹として冷蔵保存(2~3日)

<オススメの献立>



さっぱり
ホタテフライ用
ねぎソース



分量・作り方は裏面の
さっぱりホタテフライに
載っています。

●主食:ごはん(120g・202kcal)

●主菜:さっぱりホタテフライ

●汁物:ほうれん草のポタージュ

●副菜:もやしの和風炒め

●副菜:水菜としらすの梅サラダ



献立の栄養価

エネルギー量

489 Kcal

塩分

2.7 g

糖質:62.6g

脂質:14.3g

たんぱく質:21.0g

食物繊維:4.8g

行事の多い季節は食事バランスに要注意

12月は忘年会やクリスマス、新年を迎える正月や新年会などイベントがたくさんあり、お酒を楽しむ機会もグンと多くなるこの季節。おいしいお酒・食事とともに楽しい時間を過ごすことは大切なことです。体重が増えすぎないよう体のこともしっかりと考えましょう！できるだけ野菜をたっぷり使ったメニューを取り入れながら腹八分にして、お肉や脂っこいものばかりに偏らないよう意識してください。また1月7日の朝に食べる習慣のある「七草粥」も、年末年始のお食事で疲れが出ている胃腸にはピッタリ。取り入れてみてはいかがでしょうか？遅い時間まで飲んだり食べたりして胃もたれが続くことのないよう前後のお食事を調整し、数日単位での食事バランスにも気を付けましょう。

<慢性腎臓病②>

慢性腎臓病の主な原因は高血圧、糖尿病などの生活習慣病です。生活習慣病の予防は、腎臓病の予防にも繋がります。

①または②の両方が3ヶ月以上続く状態のこと

- ①尿検査、画像診断、血液検査、病理検査で腎障害を示す異常
- ②糸球体濾過量(GFR)が60以下

お食事のポイント

慢性腎臓病の方で糸球体濾過量(GFR)が60以下の場合、たんぱく質やカリウムなどはとりすぎに注意です。

たんぱく質をとりすぎないためのポイント

1 たんぱく質の量の制限がある方はきちんと守りましょう

2 たんぱく質はお肉・お魚・卵・大豆製品など良質な中から選びましょう

食品ごとのたんぱく質量

6.2g 14.8g 6.2g 4.9g 6.2g

身長(cm)	1日のたんぱく質(g)
150	~40g
150~160	40~45g
160~170	45~50g
170~180	50~60g

豚もも アジ1尾 卵1個 豆腐 1/4丁 納豆 1パック

糸球体濾過量が60以下の方
たんぱく質量の目安

3 ごはんやパンなど、たんぱく質制限食品を利用しましょう！

カリウムとりすぎないためのポイント

- ・カリウムを多く含む食品は食べる頻度を減らしましょう。
- ・野菜は茹でてから調理！生で食べる場合は、小さく切ってから水に15分ほどさらして、食べるようになります。

<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

◆ほうれん草+もやし+ホタテ

ほうれん草は鉄・葉酸を、ホタテは鉄・葉酸・ビタミンB₁₂を、もやしは葉酸を含む。葉酸・ビタミンB₁₂は赤血球のもととなる赤芽球の合成を促進するため、貧血予防におすすめの組合せ。

◆水菜+オリーブオイル

水菜のような葉野菜はビタミンKを豊富に含む。ビタミンKは血液を凝固させて、止血に役立つビタミン。脂溶性ビタミンであるため、油脂類と一緒に摂ると吸収率が上がり、おすすめの組合せ。

◆長ねぎ+しらす+梅

梅に含まれるクエン酸は、カルシウムや鉄の吸収を促し、カルシウムが骨から出でいくのを抑える働きがある。また、クエン酸には疲労物質をエネルギーに変える働きがあるので、強い骨を造るための3大要素である「食事」「運動」「日光浴」の運動後のサポートが期待できる。

献立のポイント

◆ フライはオーブンで調理してカロリーカット!!

揚げ物は美味しいけどカロリーが気になる…という方には、パン粉を油で炒めてからオーブンで焼く方法がおすすめ。途中でひっくり返し、両面をしっかり焼けばサクサクで美味しいフライの出来上がり。野菜も一緒にオーブンに入れて素焼きにすると、付け合わせも簡単に作ることができます。

今回は長ねぎを焼いてみました。



今月のおすすめレシピ

主菜

ねぎソースでいただきましょう

さっぱりホタテフライ



調理時間 約20分

栄養価(1人分)

エネルギー量 138 kcal	塩分 1.3 g
食物繊維 0.4 g	

<材料・2人分>

ホタテ 6切れ、パン粉 大さじ2、オリーブオイル 大さじ1、小麦粉 小さじ1/2、溶き卵 1/2個、塩・こしょう 少々

<ねぎソース 作りやすい分量・2人分>

★長ねぎ 1/2本、★しょうゆ 大さじ1/2、★酢 大さじ1

<作り方>

- ホタテはキッチンペーパーで水気をふき取り、両面に塩・こしょうを振り5分ほど置いておく。長ねぎは、ななめ切りにする。
 - オリーブオイルを熱したフライパンでパン粉を炒めキツネ色にする。
 - 1に小麦粉・溶き卵・2の順番で衣をつけ、180°Cに予熱しておいたオーブンで15分ほど焼く。(途中でひっくり返す)
 - ★を合わせ、レンジで加熱する。(500W・2分)
 - 3をお皿に盛ったら出来上がり。
- 4は食べる直前にかけてお召し上がり下さい。

汁物 ほうれん草のポタージュ



調理時間 約20分

栄養価(1人分)

エネルギー量 100 kcal	塩分 0.7 g
食物繊維 1.7 g	

<材料・2人分>

ほうれん草 1/2袋、玉ねぎ(中) 1/4個、じゃがいも(中) 1/2個、水 1カップ、豆乳 1カップ、固形コンソメ 1個、こしょう お好みで

<作り方>

- ほうれん草は2~3cm幅に切る。玉ねぎ・じゃがいもは皮を剥き、半分に切ってから、スライサーで薄くスライスする。
- 鍋に水・玉ねぎ・じゃがいもを入れ、火にかける。沸騰してたらほうれん草を加え、しんなりしてたら火を止める。
- 2をミキサーにかけ、なめらかにする。
- 3を鍋に戻し弱火にかけ、豆乳・固形コンソメを加える。
- 塩で味を調えたら、出来上がり。

玉ねぎとじゃがいもは薄くスライスすることで
火が通りやすくなり、調理時間の短縮に繋がります！

副菜

もやしの和風炒め



調理時間 約5分

栄養価(1人分)

エネルギー量 30 kcal	塩分 0.2 g
食物繊維 0.7 g	

<材料・2人分>

もやし 1/2袋、かつお節 ふたつまみ、めんつゆ 小さじ1、ごま油 小さじ1

<作り方>

- フライパンにごま油を熱し、もやしを炒める。
- もやしがしんなりしてたら、かつお節・めんつゆを加える。
- 汁気がなくなるまで炒める。
- お皿に盛ったら出来上がり。

かつお節を入れることで、風味豊かに仕上がります♪

副菜

水菜としらすの梅サラダ



調理時間 約5分

栄養価(1人分)

エネルギー量 19 kcal	塩分 0.5 g
食物繊維 1.6 g	

<材料・2人分>

水菜 2束、しらす 大さじ1、梅 1個、だし汁 大さじ1

<作り方>

- 水菜はさっと洗って、3~4cm幅に切る。
- 梅は種を取り出し、包丁で叩いてペースト状にする。
- 2・だし汁・しらすを合わせておく。
- 3と水菜を和える。
- お皿に盛ったら出来上がり。

しらすはカリカリに炒って、サラダのトッピングとしても
美味しいだけます！ぜひお試しください。



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