

12月 旬のたべもの

ながいも、カリフラワー、キャベツ、セロリ、長ねぎ、野沢菜、さば、たら、ぶり、ふぐ、やりいか、かき、りんご、みかん、レモン、シークワーサー など…

今月は ながいも



ながいもの栄養

ながいもは、自然薯などと比較して水分が多く粘りが弱め。粘り成分であるムチンは、胃や目、鼻の粘膜保護や健康を保つため、免疫力アップが期待できる。ナトリウムの排泄を促進するカリウムを多く含む。カリウムは水に溶けやすいがでんぷん質の多い根菜の場合、比較的流出が少ない。

旬: 10~12月
主な産地: 北海道、青森県、長野県など

H30.11.14現在
ながいもの小売価格
99~150円/100g



ながいもをおいしく食べよう！

●選び方

- ・ずっしりと重く、太さが均一のもの
- ・皮にハリがあり、ひげ根やひげ根の跡が多いもの

●保存

- ・新聞紙で包んで冷暗所で保存
- ・切ったものはラップで包み、冷蔵庫で保存

<オススメの献立>



- 主食: だいこんの葉ごはん(120g・202kcal)
- 主菜: 鱈とながいものチーズ焼き
- 汁物: だいこんと油揚げのお味噌汁
- 副菜: セロリとコーンのマリネ
- 副菜: 焼きしめじとりんごのサラダ

献立の栄養価

エネルギー量

552 Kcal

塩分

3.0 g

糖質: 64.8g

脂質: 15.6g

たんぱく質: 26.8g


食物繊維: 11.4g

<慢性腎臓病①>

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

腎臓のはたらき  そら豆のような形をしたにぎりこぶし大の臓器

① 体内の水分やミネラルの調節 ② ビタミンDを活性化させる

③ 老廃物を体外に排泄 ④ 赤血球を作る ⑤ 血圧調整

お食事のポイント

腎臓の機能を保つためには、塩分やたんぱく質などの取り方に注意することが大切です。今回は塩分についてお伝えします。

テーブルに調味料は置かない！！



味付けにメリハリを！
献立の中で1品以外は
薄めの味付けに

味付けのタイミングは
食べる直前に

減塩目標
1日6g

焼きたて、揚げたてを
いただきましょう

酸味・香辛料を使用して
塩の量は控えめに



だしを濃く取って
旨味を活かしましょう

<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

◆ながいも+鱈

鱈はたんぱく質が豊富な魚である。ながいもの粘り成分であるムチンはたんぱく質の消化・吸収を助け、疲労回復、体力増強、虚弱体質の改善に役立つため、おすすめの組合せ。

◆わかめ+りんご

わかめのぬめり成分のフコイタンはガン細胞の増殖を抑制する働きがある。りんごに含まれる食物繊維のペクチンは腸内の有害物質を排泄する働きがあるため、ガン予防におすすめの組合せ。

◆セロリ+だいこんの葉

セロリの香り成分であるアピンは、リラックス効果があるといわれている。免疫力を高めるビタミンC、緊張・興奮を鎮めてストレスをやわらげるカルシウムを豊富に含むだいこんの葉との組合せて食べると、ストレスの軽減が期待できる。

献立のポイント

香ばしさ、香辛料、お酢などを使用し減塩の献立に

おいしく減塩するためには、様々な調味料を組み合わせる使用することが大切です。

ながいもはホクホクに

とろろなどのイメージが強いながいもですが、火を通すとホクホクとした食感に。色々な食感を楽しみましょう。

大晦日には年越しそばを

大晦日である12月31日には「年越し蕎麦」を食べる習慣が根付いています。クリスマスが終わるとスーパーなどの店頭には、おせち料理の材料と共に蕎麦やえびの天ぷらなどが並ぶ光景が広がります。なぜ、蕎麦なのでしょう。この習慣は江戸時代から定着したといわれています。

①蕎麦は長く伸ばし細く切つて作るため、細く長くということから「健康長寿」や「家運長命」などの縁起を担いで食べられるようになった


②蕎麦は他の麺類に比べて切れやすいことから、今年の苦勞や災厄を切り捨てたいと願って食べられるようになった

このような理由から蕎麦が選ばれたと伝えられています。年越し蕎麦は年内に食べきるのがおすすめです。ぜひお召し上がり下さい。



主菜 鱈とながいのチーズ焼き



 調理時間 約20分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 1.7 g
224 kcal	食物繊維 1.8 g

<材料・2人分>


鱈 2切れ、ながいも 5cmほど(80g)、玉ねぎ 1/2個、ミニトマト 10個、オリーブオイル 小さじ1、スライスチーズ 2枚、パン粉 大さじ2、コンソメ 小さじ1、塩 小さじ1/6、こしょう 少々、小麦粉 小さじ1、粉パセリ 適量

<作り方>

1. 鱈は皮を取り除き、両面に塩・こしょう・小麦粉をまぶしておく。
2. ながいもは皮を剥き5mm幅のいちよう切りに、玉ねぎは薄切りに、ミニトマトはヘタを取り半分に切っておく。
3. フライパンにオリーブオイルを熱し、1を両面焼き、お皿にあける。
4. 同じフライパンで玉ねぎを炒め、しんなりしてきたら、ながいも・コンソメを加え、さっと炒める。
5. 耐熱皿に3・4・ミニトマトを並べ、チーズ・パン粉・粉パセリを乗せる。
6. 250℃のオーブンで10分ほど焼いたら、出来上がり。

汁物 だいこんと油揚げのお味噌汁



 調理時間 約10分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.9 g
31 kcal	食物繊維 1.1 g

<材料・2人分>

だいこん 5cmほど、油揚げ 1/2枚、乾燥わかめ ひとつまみ、だし汁 2カップ、味噌 大さじ1/2

<作り方>


1. だいこんは細切り、油揚げは短冊切りにする。
2. だしを沸かし、だいこんを柔らかくなるまで火を通す。
3. 油揚げ・乾燥わかめを入れしんなりしたら火を止める。
4. 味噌を溶き入れる。
5. お椀によそってたら出来上がり。

外食が多くなりがちな12月は特に減塩を意識しましょう！
お味噌汁の場合は、煮干だしがおすすめ。だしを濃く取って、野菜やきのこなどの具をたくさん入れて、減塩に繋げましょう。



副菜 セロリとコーンのマリネ



 調理時間 約10分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.3 g
54 kcal	食物繊維 1.6 g

<材料・2人分>

セロリ 1/2本、ハム 1枚、コーン缶 大さじ2、★酢 大さじ1、★オリーブオイル 小さじ1/2、★こしょう ひとつまみ

<作り方>


1. セロリは輪切りに、ハムは1口大に切りにする。コーンは水気を切っておく。
2. ★を合わせ、セロリ・コーン・ハムを加える。
3. お皿に盛ったら、出来上がり。



セロリは繊維を断つように切ると香りが広がります。
香りを楽しみたいサラダやスープなどにおすすめの切り方。

副菜 焼きしめじとりんごのサラダ



 調理時間 約10分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.1 g
41 kcal	食物繊維 1.3 g

<材料・2人分>

しめじ 1/2袋、りんご 1/4個、マヨネーズ 大さじ1/2、からし 小さじ1/6

<作り方>

1. しめじは石づきを落とし、細かく割いて、トースターで3~4分焼き、焼き目をつける。
2. りんごは皮を剥き、いちよう切りにする。
3. マヨネーズとからしを合わせておく。
4. しめじ・りんご・3を和えたら、出来上がり。



辛子の量はお好みで調節してください。
粒マスタードでも美味しく出来上がります♪

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

