



11月 旬のたべもの



にんじん、春菊、だいこん、長ねぎ、ちんげんさい、白菜、ほうれん草、れんこん、はまち、きんき、こはだ、ふぐ、タラバガニ、しらたき、みかん、キウイなど…

今月は にんじん



にんじんの栄養

にんじんはβ-カロテンが豊富な緑黄色野菜。カリウム、食物繊維、アスコルビナーゼを含む、アスコルビナーゼは、ビタミンCを酸化させる働きも持つ酵素。加熱・酸により酵素の働きが弱まるため生食の場合は、お酢と一緒に食べるのがおすすめ。

旬:12~4月
主な産地:北海道、千葉県、徳島県など

H30.10.8現在
にんじんの小売価格
99円/本



にんじんをおいしく食べよう！

●選び方

- でこぼこが少なく、皮にはりがあり、なめらかなもの
- ひげ根の跡がまっすぐに並んでいるもの
- オレンジ色が鮮やかなもの

●保存

- 葉つきのものは切り落とし、新聞紙で包んで冷暗所へ

<オススメの献立>



●主食:麦ご飯(120g・202kcal)

●主菜:酢豚

●汁物:長ねぎと生姜のあつたかスープ

●副菜:春菊と油揚げの和えもの

●副菜:れんこんの炊き合わせ

献立の栄養価

エネルギー量

551 Kcal

塩分

3.4g

糖質:69.5g

脂質:15.7g

たんぱく質:19.1g

食物繊維:12.4g

<糖尿病③合併症の危険性>

インスリンというホルモンの作用が不足し、血糖値の高い状態が続く疾患のこと。

早朝空腹時血糖値126mg/dl以上

随時血糖値200mg/dL以上

HbA1c 6.5%以上

三大合併症について

糖尿病は自覚症状がほとんどないまま進行し、そのまま放置していると、さまざまな合併症を起こします。三大合併症は、高血糖状態が続くことにより細い血管・神経に障害が起こります。

糖尿病性神経障害

手足の血行が悪くなり、末梢神経に障害が起こること



足先・手のしびれ・壊疽

糖尿病性網膜症

網膜へ酸素・栄養の運搬がうまくいかず血管が詰まること



視力の低下・失明

糖尿病性腎症

腎臓のフィルター機能が低下し血液のろ過がうまくできなくなること



腎不全・透析など

定期的に運動を行いましょう

1 ウォーキングなど有酸素運動は血糖値の改善が期待大！

2 屋内または日の差す時間帯に暖かい格好で

冬は室内と屋外の気温の差が大きく、心臓に負担がかかりやすいため、日の差す時間に暖かい格好がおすすめ。

3 準備運動はしっかりと行いましょう。ケガには要注意！

<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

◆にんじん+ごま油

にんじんに含まれるβ-カロテンは脂溶性ビタミンであるため、油脂類と一緒に食べると吸収率が高まる。β-カロテンは免疫力を高める効果があるため、感染症予防が期待できる組合せ。

◆油揚げ+黒酢

油揚げなどの大豆製品に含まれる大豆サポニンは、糖質の吸収を抑える働きがある。黒酢には食後の血糖値の上昇を穏やかにする働きが期待できるため、おすすめの組合せ。

◆生姜+長ねぎ+れんこん

生姜を加熱することによって生成されるショウガオール・長ねぎに含まれる硫化アリルは、血管を拡張させ血行を良くする働きがある。ねぎ・れんこんに含まれるビタミンCは免疫力を高める効果が期待できるため、風邪予防におすすめの組合せ。

献立のポイント

◆ 緑黄色野菜で免疫力を高めよう！

にんじんや春菊など冬の緑黄色野菜をたくさん使用しました。β-カロテンが豊富で、免疫力を高める働きが期待できます。

◆ 野菜は大きめに切って満足感アップ

酢豚やスープの野菜は、大きめに切ることで噛む回数が増え、満足感アップに繋がります。よく噛んでいただきましょう。

大豆製品のうれしい働き「大豆サポニン」

大豆製品といえば、栄養価の高い「たんぱく質」や女性ホルモンのエストロゲンに似た働きをする「大豆イソフラボン」が有名ですが、今回は「大豆サポニン」についてご紹介します！「大豆サポニン」は、大豆のえぐみや苦味の成分のこと。さまざまな健康効果が期待されているため、サプリメントなどにも活用されています。脂質の吸収・蓄積を抑えて肥満を予防する働き、悪玉コレステロール・中性脂肪を低下させる働き、糖質の吸収を抑える働き、肝機能を高める働き、強い抗酸化作用など…生活習慣病予防にはうれしい働きばかりです！これからの季節にぴったりな鍋料理を豆乳鍋にしたり、サラダにゆで大豆をトッピングなど、大豆製品を取り入れてみてはいかがでしょうか？？

今月のおすすめレシピ

主菜 酢豚



調理時間 約25分

| 栄養価(1人分) | |
|--------------------|---------------|
| エネルギー量 257 kcal | 塩分 1.7 g |
| | 食物繊維 2.3 g |

<材料・2人分>

豚肩ロース 100g、にんじん 1/2本、たまねぎ 1/4個、ピーマン 2個、★しょうゆ・酒 大さじ1/2、★すりおろししょうが 小さじ1、★片栗粉 適量、★黒酢 大さじ2、★しょうゆ 大さじ1、★砂糖 大さじ1、★鶏がらスープの素 小さじ1/2、片栗粉 大さじ1、ごま油 小さじ2

<作り方>

- 豚肩ロースは一口大に切り、★と一緒にビニール袋に入れ、よくもんでおく。フライパンにごま油を熱し、1を揚げ焼きにする。
- にんじんはよく洗い乱切りに、ピーマンは種を取りくし切りに、玉ねぎは皮を剥きくし切りにする。
- 1と同じフライパンでにんじんを炒める。火が通ってきたら、ピーマン・たまねぎを加える。1と★を加えさっと炒める。
- 水に溶いた片栗粉を加え、とろみがついてきたら出来上がり。

副菜

春菊と油揚げの和えもの



調理時間 約10分

| 栄養価(1人分) | |
|-------------------|---------------|
| エネルギー量 37 kcal | 塩分 0.5 g |
| | 食物繊維 1.7 g |

<材料・2人分>

春菊 1/2袋、油揚げ 1/2枚、ポン酢 大さじ1、かつおぶし ひとつまみ

<作り方>

- 春菊は茹でて、水気をよくしぼり、3~4cm幅に切る。
- 油揚げは両面焼き、焦げ目をつける。短冊切りにする。
- 1と2をポン酢で和える。
- お皿に盛って、かつお節を乗せたら出来上がり。

油揚げは焼きたてのものと和えるようにしましょう！
香ばしさは減塩に繋がります。

汁物 長ねぎと生姜のあったかスープ



調理時間 約10分

| 栄養価(1人分) | |
|-------------------|---------------|
| エネルギー量 17 kcal | 塩分 0.5 g |
| | 食物繊維 1.4 g |

<材料・2人分>

長ねぎ 1/4本、生姜 1/4個、白菜 2枚ほど、中華だし 小さじ1、水 2カップ、ごま ひとつまみ

<作り方>

- 長ねぎはななめ切りに、生姜はせん切り、白菜は2~3cmの短冊切りにする。
- 鍋に水を沸かし、長ねぎ・生姜・白菜を加える。
- しんなりしてきたら、中華だしを入れ一煮立ちさせる。
- お碗に盛って、ごまを振ったら出来上がり。



長ねぎは甘みのある下の部分がおすすめ！
繊維を断ち切らないように切ると、甘みが引き立ちます。
今回の「ななめ切り」は引き切りにすると、すっきりとした甘みが出ます。

副菜

れんこんの炊き合わせ



調理時間 約20分

| 栄養価(1人分) | |
|-------------------|---------------|
| エネルギー量 38 kcal | 塩分 0.7 g |
| | 食物繊維 1.4 g |

<材料・2人分>

れんこん 1/2節、干しいたけ 2個、しらたき 2束、★しいたけの夷し汁 1カップ、★だし 1カップ、★みりん 大さじ1/4、★しょうゆ 大さじ1/4、★砂糖 大さじ1/2、★塩 ひとつまみ

<作り方>

- れんこんはいちょう切りにして、水につけておく。
- 干しいたけは水で戻し、しらたきは水気をきっておく。
- ★を鍋に入れ火にかける。
- 3にしいたけを加え10分ほど煮たら、れんこん・しらたきを加え火を通す。
- お皿に盛ったら、出来上がり。



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