



1月のテーマ お正月疲れは冬野菜を食べよう



明けましておめでとうございます。
本年もよろしくお願いいたします。

平成29年 元旦
栄養科

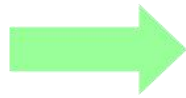


お正月疲れ、残っていませんか？

楽しいお正月、食べ過ぎてしまった方も多いのでは？腸に負担をかけると疲れやすくなり、体調を崩しやすくなります。新年を気持ちよくスタートさせるために、季節の野菜で体調を整えましょう。



食べ過ぎによる胃もたれ



疲労による免疫力の低下で
体調を崩しやすくなります！

胃腸回復、免疫力UPに冬野菜



大根

消化酵素が消化を助け胃腸の調子を整えます。大根の葉には、粘膜や皮膚を保護するβ-カロテンや、不足しがちな鉄分が多く含まれています。

蕪(かぶ)

デンプン消化酵素が含まれているので、胃腸の機能を高め、胃もたれを改善します。



白菜

風邪を予防するビタミンCが含まれています。くたくたに煮ると、消化も良く、胃腸に優しい野菜です。



ほうれん草

冬に栄養価が高まり、霜にあたって甘味が増すと言われます。β-カロテンやビタミンC・鉄分を多く含み、風邪予防や肌荒れ防止に有効です。

小松菜

風邪を予防するビタミンC、免疫力を高めるβ-カロテン、血行を促進する鉄分を多く含んでいます。



春菊

β-カロテンやビタミンCが多く含まれています。独特の香りは、自律神経に働きかけ、咳を鎮めたり、胃腸の働きを改善したりする働きがあるとされています。



蓮根

粘り成分のムチンは、胃腸の粘膜を保護します。また、ビタミンCとビタミンB1が多く、疲労回復にも効果的な冬野菜です。



1月のおすすめレシピ

*レシピは横のリーフレットで！

冬野菜活用レシピ。

春菊がアクセントに！「あったか鮭つみれ汁」
食感がクセになる！「パリパリ蓮根チップス」

1月のおすすめレシピ

今年もよろしくお願ひいたします。

あったか鮭つみれ汁

1人分 294kcal 塩分 2.0g

材料(2人分)

・生鮭切り身	2切れ	・木綿豆腐	1/2丁
・片栗粉	大さじ2	・春菊	1/4わ
・塩	少々	・しょうがのすりおろし	少々
・酒	少々	・だし汁	3カップ
		・みそ	大さじ1・1/2

1. 鮭は皮と骨を取り除き、包丁で粗くたたき、ボールに入れ、片栗粉、塩、酒を加え、粘りが出るまで手で練り混ぜる。
2. 豆腐は1.5cm角に切る。春菊は葉を摘む。
3. 鍋にだし汁を入れ、煮立てる。スプーン2本で1.のたねをすくい、丸く整形してだし汁に入れる。再び煮立ったらアクを取る。
4. みそをだし汁を溶いて豆腐を加え、3~4分煮る。
5. 器に盛る。春菊を添え、しょうがのすりおろしをのせる。



パリパリ蓮根チップス

1人分 92 kcal 塩分 0.6 g

材料(2人分)

・蓮根	140g
・揚げ油	少々
・塩	少々

1. れんこんは皮をむき、スライサーでスライスする。
2. 酢水に10分ほど浸す。
3. 170℃の油で揚げる。きつね色になる直前で、おたまですくう。
4. 油をキッチンペーパーで軽くふく。



当院では栄養相談を行っています。
お気軽に医師にご相談下さい。

