

吹く風も柔らかな季節となりました♪

旬 にら

～疲れている時や、
気力がわかない時などにオススメです。

抗酸化作用のあるβカロテン、骨の健康に働くビタミンKの含有量は、
野菜類ではトップクラスです！

また、にら成分であるアリシンには、ビタミンB1の吸収を助けるはたらきがあります。

豚肉などと一緒に食すことで、代謝機能や免疫機能が高まり、疲労回復などの効果が期待できます。



＜にらの豚肉まき生姜てり焼き＞

- にら …1袋
- 豚バラ薄切り …適量
- ※ しょうゆ …小2
- 酒・みりん・砂糖 …各小1
- 生姜(チューブ) …約1cm
- サラダ油 …適量



- ① にらを洗って短く切り、肉でしっかり巻く。
- ② フライパンに油をひき、①を軽く焼き、蓋をして1分蒸し焼きにする。
- ③ ※を加えて、煮絡めたらできあがり♪

旬 ひじき

採りたては渋みが多く、食用には適しません。
「生ひじき」は、一度干した乾燥品を蒸したものです。

※ひじきは戻すと
約8倍になります。

★カルシウムが豊富で、牛乳の約9倍！ ※干しひじき：1,000mg・牛乳(普通牛乳)：110mg (100g当り含有量)

★カルシウムとマグネシウムが理想的なバランスで含まれています！

両者は密接な関係を持って働きます。心臓や血管などの機能を正常に保ち、骨や歯を丈夫にする為にはカルシウム2に対しマグネシウム1が、理想的な比率と言われています。

※干しひじき 10g(1食分の目安量)に含まれるカルシウムは100mg、マグネシウムは64mg。理想的ですね♪

★食物繊維がごぼうの約8倍！ ※干しひじき：51.8g・ごぼう(根・ゆで)：6.1g (100g当り含有量)



ひじきは、ヒ素が含まれていると聞きました。
食べても大丈夫なの？



※1 厚生労働省、※2 食品安全委員会の見解
ヒジキを極端に多く食べない限り、
健康上のリスクが高まるとは考えられません。
(発がんリスク)

通常の調理法で、
(水で戻す→茹でる)
ヒ素は減っている
そうです。
(無機ヒ素の38~96%除去)



※1 食の衛生に関するリスク管理を行っています。
※2 食品の安全に関するリスク評価を行う国の機関。

良い歯の日
(4月18日)

歯を健康に保ちましょう！



＜歯と歯茎を強くしてくれる食品と栄養素＞毎日の食事からサポートしましょう♪

＜ビタミンC＞

…象牙質をつくります。
歯茎の形成に役立ちます。
野菜類、果物類、いも類。



＜ビタミンA＞

…エナメル質をつくります。
レバー、卵、うなぎ、チーズ、
緑黄色野菜など。



＜たんぱく質＞

…歯の土台(歯茎)をつくります。
卵、魚、肉、牛乳・乳製品、大豆・
大豆製品など。



＜ビタミンD＞

…カルシウムの利用を高めます。
魚介類、きのこ類。



＜カルシウム＞

…歯の原料となります。
牛乳、乳製品、小魚、大豆製品、
干しひじき、ごま、小松菜など。



＜マグネシウム＞

…カルシウムの吸収を助けます。
大豆、アーモンド、海藻類、
玄米など。

