

寒さが身にしみる季節になりました。

旬 小松菜



鉄の量はほうれん草の約 1.5 倍!
 カルシウムに関してはなんと約 3.5 倍! も含まれます。
 ビタミン C も豊富! 風邪予防や、美容にも効果的ですよ!

栄養素	ほうれん草	小松菜	1日の摂取推奨量
カルシウム(mg)	49	170	650
鉄(mg)	2.0	2.8	7.0
ビタミン C(mg)	35	39	100

(100g 中)

参照…文部科学省「日本食品」食品成分表 2015
 ※1日の摂取推奨量は、30~49歳で身体活動レベルII（普通）の男性の場合

ポイント <栄養を効率よく吸収しましょう>

- ★カルシウム → タンパク質（肉・魚・豆製品・乳製品 etc）や、
 ビタミンD…干しシイタケ・キノコ類等を合わせて調理。
- ★β-カロテン → 油と合わせると体内に入ってから吸収率がアップ。
- ★鉄 → タンパク質と合わせて摂ると良いといわれています。



小松菜はアクがないので、
 下ゆでなしで調理できます。

<小松菜と厚揚げの生姜炒め>

- 小松菜 …1束
- 厚揚げ …1パック ごま油 …適量
- 砂糖 …大 1/2
- 醤油 …大 1・1/2
- 酒 …大 1/2
- 鶏がらスープの素 …小 1/2
- 生姜すりおろし …小 1



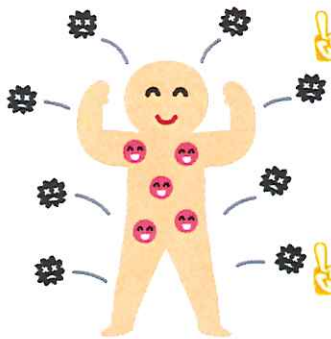
- ① 小松菜は 3 等分、厚揚げは半分に 1cm 幅に切る。
 ※を合わせる。
- ② ゴマ油で小松菜を芯→葉の順で炒め、皿に取り出す。
- ③ ゴマ油で厚揚げを炒め、小松菜を戻し、※を加えたら出来上がり♪



免疫力を高めて、寒い冬を乗り切りましょう!

「免疫力」とは、体が細菌やウイルスなどに対抗する力のこと。もともと人間が持っている力です。
 この力が低下してしまうと、病気になりやすい体になってしまうわけです。

<「免疫力」を高めるポイント!!>



CHECK 腸内環境を整える

免疫細胞のおよそ7割は、腸に存在していると言われています!

- <オススメ> ・発酵食品(ヨーグルト、納豆、漬物など)
 ・食物繊維を多く含む食品(大根、ごぼう、レンコンなど)
 ・オリゴ糖を多く含む食品(バナナ、たまねぎ、にんにくなど)

CHECK 体を温める

体温が1度上がるだけで、免疫力が上がるそうです!

- <オススメ> ・生姜、ニラ、にんじん、ねぎ、ごぼう、鶏肉など

CHECK 抗酸化力を高める

抗酸化作用→体の中を錆つかせない様、酸化を抑える

- <オススメ> ・ビタミン A・C・E を多く含む食べ物(ほうれん草、かぼちゃ、小松菜など)

旬の小松菜で、
 免疫力アップ!!

小松菜

小松菜には、免疫細胞を増やしてくれる、
 イソチオシアネートという成分を含んでいます!!

ポイント <イソチオシアネートを効果的に!>

- ★熱に弱いので、生で食べる。
- ★細かく刻む。★塩もみする。

小松菜の浅漬けはオススメですよ!

