

たべものだより 9月号

ひらが脳神経外科
TEL:0270-30-2121

朝夕はめっきり涼しくなり、過ごしやすい季節になりましたが、まだ日中は暑い時もあります。体調管理に気をつけましょう。スポーツの秋！清々しい秋空の下ウォーキングを楽しみましょう



旬の食材のご紹介 9月の旬

野菜：ルッコラ セロリ レンコン ナス 冬瓜 ミョウガ など
果物：ナシ リンゴ イチジク 洋ナシ スダチ マスカット など
魚介：サンマ トビウオ タチウオ サケ シマアジ など

チンゲンサイ

通年出回っていますが、秋が1番の旬です。チンゲンサイは漢字で「青梗菜」と書きます。「青梗」とは「茎が緑色」という意味です。

クセがなく、アクも少ないので炒め物やスープ、煮込み料理によく用いられます。

【チンゲンサイの主な栄養成分】

ビタミンK（納豆、ほうれん草）

血液を凝固させる成分が含まれています。食品からも摂取出来ますが、腸内細菌によって体の中でも作られます。ワーファリンを内服している方は、とり過ぎないように注意が必要です。

ビタミンC（かぶの葉、柿）

コラーゲンを作るのを助けます。また、酸化を防ぎ、動脈硬化を予防します。鉄の吸収を助け、貧血予防に効果があります。

葉酸（ブロッコリー、いちご）

正常な赤血球を作るのを助け、貧血の予防に働きます。動脈硬化の予防に重要な役割を果たしています。妊娠を計画している、または妊娠初期の女性は多くとることが推奨されています。

今月のオススメレシピ

豚肉とチンゲンサイのんにく炒め

【材料】2人分（1人分400kcal）

- ・卵 2個
- ・豚バラ肉 80g
- ・チンゲンサイ 1株（120g）
- A
 - ・ニンニク 2かけ
 - ・赤唐辛子 1本（種とヘタをとる）
- ・サラダ油 大さじ3
- ・塩コショウ 少々
- B
 - ・酒 大さじ1
 - ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・酢 大さじ1/2

【作り方】

卵をときほぐす。豚肉は3～4cm幅に切る。チンゲンサイは軸と葉に分けてざく切りにする。ニンニクは2mm厚さの薄切りにする。

フライパンに油大さじ2を熱し、溶き卵を流し入れる。大きく混ぜて半熟になったら取り出す。

サラダ油大さじ1を足し、赤トウガラシとニンニクを入れて炒める。

チンゲンサイの軸を入れて炒め、油がなじんだら葉も加える。

Aを入れて炒める。酢を加えて炒めたら器に盛る。

たべものだより 8月号

ひらが脳神経外科
TEL:0270-30-2121

太陽の日差しがジリジリと照りつけ、今年も猛暑が続いています。
上手にエアコンを利用し夏バテしないようにしっかり食事、睡眠をとり
体の調子を整えましょう 喉が渇く前にこまめに水分補給をしてくださいね



旬の食材のご紹介 8月の旬

野菜：ズッキーニ オクラ モロヘイヤ 冬瓜 トマト ナス など
果物：すいか もも デラウエアー 巨峰 梨 など
魚介：アユ スズキ シマアジ カレイ サバ スルメイカ など

ズッキーニ



ズッキーニはかぼちゃの仲間です。炒め物などで
食べることが多いですが、うす切りにすれば塩もみ
やピクルスなど火を通さなくても美味しく食べられ
ます。

【ズッキーニの主な栄養成分】

ビタミンB₂ (レバー、きのこ)

糖質・脂質・たんぱく質からエネルギーが作られる
時に活躍します。特に、脂肪が燃焼する時に多く
必要になります。腸内細菌によって体の中でもつく
られます。

-カロテン (にんじん、ほうれん草)

色素の一種で、体内でビタミン A に変わります。
抗酸化作用があり、動脈硬化を防ぐ働きや、免疫の
働きを整える効果があります。

カリウム (バナナ、じゃがいも)

体内の余分なナトリウムを排泄してくれるので
高血圧やむくみの解消に効果的です。筋肉の動きを
スムーズにする働きもあります。

腎臓病の方は場合によって制限が必要です。

夏は大量に汗をかくことで、カリウムが欠乏し、
夜中に足をつってしまう方も多いです。夕食時に
カリウムの多いバナナや海藻類を補給するのが
おすすめです。(バナナは半分が目安です)

今月のオススメレシピ

ズッキーニのオープンオムレツ

【材料】2人分(1人分 268kcal)

- ・ズッキーニ 1/2本
- ・玉ネギ 1/4個
- ・ベーコン 2枚
- ・卵 3個
- ・粉チーズ 大さじ1
- ・オリーブ油 小さじ1、小さじ2
- ・塩コショウ 少々

【作り方】

ズッキーニは薄く輪切りに、玉ねぎは
薄切りにベーコンは1センチ幅で細切
りにする。

フライパンにオリーブ油を小さじ1ほ
ど入れてズッキーニ、玉ネギ、ベー
コンを塩コショウでさっと炒め、皿にあ
ける。

ボウルに卵を割り入れて、粉チーズと
を加えてよく混ぜ合わせる。

小さめのフライパン(16~18cm)
にオリーブオイルをひき、 を入れて
よく混ぜ合わせる。蓋をして2分焼い
たら裏返し、1分ほど焼いたら完成。

たべものだより 7月号

ひらが脳神経外科
TEL:0270-30-2121

いよいよ夏本番です。暑さに負けないようしっかり栄養、睡眠をとり、体調を整えてください。熱中症予防のためにもこまめに水分補給をして、暑さ対策をしましょう

旬の食材のご紹介 7月の旬

野菜：きゅうり 新生姜 かぼちゃ ピーマン みょうが など
果物：メロン もも ブルーベリー プラム など
魚介：あゆ いわし さざえ まだこ するめいか など



新生姜



収穫されてすぐのものを「新生姜」といいます。お店に通年流通しているものは、新生姜を数か月保管して寝かせたものです。

新生姜は水分を多く含みます。しょうが独特の辛味や風味が穏やかで、皮や繊維がやわらかく、皮つきのまま食べられるのも特徴です。

【新生姜の主な栄養成分】

ジンゲロール

生の生姜に多く含まれる辛味成分です。血流をよくする効果があります。胃液の分泌を促進させ、消化を助けます。

ショウガオール

生姜を加熱すると、ジンゲロールの一部がショウガオールに変化します。血行をよくし、発汗を促します。ジンゲロールよりも体を温める効果が高いです。

ジンギパン

たんぱく質を分解する酵素です。生の生姜と肉と一緒に漬けておくと、肉が柔らかくなります。プロテアーゼは加熱すると働かなくなるため、チューブの生姜ではこの効果は得られません。

今月のオススメレシピ

新生姜とひじきの炊き込みご飯

【材料】作りやすい分量

- ・米 1合
- ・芽ひじき(乾燥) 大さじ1
- ・新生姜 1/2片(20~30g)
- ・油揚げ 1/3枚
- A
 - ・水 200ml
 - ・だしの素 小さじ1
- ・青ネギ お好みで適量

【作り方】

米は洗って芽ひじきは湯に浸して戻し、それぞれザルに上げる。生姜は皮をむいてせん切りにする。油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、食べやすい大きさにせん切りにする。炊飯器に、 、Aを入れて軽く混ぜ合わせ、炊飯する。器に盛り、青ねぎを散らしたら完成！

たべものだより 4月号

ひらが脳神経外科
TEL:0270-30-2121

春の日差しが心地よい季節となりました。
4月は入学や就職などで、新たな生活のスタートを切る方も多いと思います。
無理なさらないう体調管理をしていきましょう



旬の食材のご紹介 4月の旬

野菜：かき菜、アスパラガス、うど、かぶ、キャベツ、たけのこ など
果物：いちご、キウイフルーツ、夏みかん、マンゴー など
魚介：ほたるいか、さより、さわら、しらうお、たい、めばる など

ホタルイカ



鮮度が落ちやすいので流通しているもののほとんどは釜茹でされてから出荷されます。

茹でたものを酢味噌につけたり、中華料理や洋食の炒め物にしたりなど様々な料理に使用できます。

寄生虫がいる場合があるため、生食せずよく加熱してから食べてください。

【ホタルイカの主な栄養成分】

ビタミンA（うなぎ、レバー）

抗酸化作用があり、動脈硬化を防ぐ働きや、免疫の働きを整える効果があります。

ビタミンE（かぼちゃ、アーモンド）

酸化を防ぐ作用があるので動脈硬化を防ぐ働きがあります。また、老化やがんに影響を及ぼす過酸化脂質の生成を抑えると考えられています。

タウリン（タコ、アサリ）

アミノ酸の一つです。胆汁の分泌を促進し、肝臓の働きを助けます。

イカやタコには血液中のコレステロールを減らす作用のあるタウリンが豊富に含まれますが、コレステロールも多く含まれます。食べ過ぎには注意が必要です。

今月のオススメレシピ

ホタルイカとアスパラのガーリック炒め

【材料】2人分（1人分147kcal）

- ・ホタルイカ（ゆで） 100g
- ・アスパラガス 6本
- ・にんにく（みじん切り）大さじ1/2
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・酒 大さじ2
- ・塩 小さじ1/4
- ・黒コショウ 少々
- ・しょうゆ 小さじ1/2

【作り方】

ホタルイカに酒大さじ1をふりかけておく。アスパラは根元のかたいところは切り捨てて、1cm幅の斜め切りにする。フライパンにオリーブ油をしき、にんにくを入れたら弱火で熱し、香りを出す水気を絞ったホタルイカを加え、炒める。

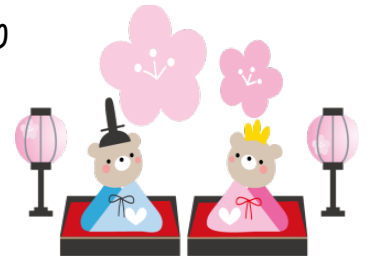
にアスパラを加えてさらに炒め、アスパラの色が鮮やかな緑色に変わったら、酒大さじ1を全体にふりかけ、蓋をして1分蒸す。

塩こしょうをふり、しょうゆを回しかけ、全体を混ぜ合わせる。

たべものだより 3月号

ひらが脳神経外科
TEL:0270-30-2121

暦の上では立春ですが、1年で最も寒い季節です。寒さ対策をしっかりととしてインフルエンザや風邪に負けないよう、十分な睡眠、適度な運動、こまめな手洗いうがいを中心掛けましょう。



旬の食材のご紹介 3月の旬

野菜：春キャベツ、せり、よもぎ、アスパラ菜、あしたば、セロリ、つくし など
果物：いちご、デコポン、はるみ、せとか、文旦、はっさく など
魚介：さわら、さより、いかなご、しらうお、ほたるいか など

春キャベツ

春キャベツは新キャベツとも呼ばれ、ふっくらしていて軟らかく、甘みも強くサラダなどの生食に適しています。また炒め物や、浅漬けなどにも美味しくいただけます。

【春キャベツの主な栄養成分】

ビタミンK（納豆）

体内に吸収されたカルシウムを骨に取り込むのを助け、骨粗鬆症の予防に役立ちます。

ワーファリンを服用している方は摂り過ぎに注意が必要な栄養素です。

ビタミンU（レタス、牛乳）

ビタミン様物質で別名「キャベジン」といい、様々な胃腸薬の成分になっています。胃酸の分泌を抑え、胃粘膜の修復を助けて胃潰瘍を防止する作用があります。

熱に弱い成分なので、生食すると効率よく摂取出来ます。

ビタミン様物質とは

ビタミンのような生理作用をする物質。ビタミンと異なるのは、体内で作られるという点です。欠乏することもほとんどないようです。

ほかにもビタミンQ（コエンザイムQ₁₀）やイノシトールもビタミン様物質と呼ばれています。

今月のオススメレシピ

春キャベツと鶏団子のスープ煮

【材料】2人分（1人分240kcal）

・春キャベツ 1/2個（500g）

A {

- ・鶏ひき肉 150g
- ・たまねぎ 1/4個
- ・みそ 小さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・塩 小さじ1/4
- ・こしょう 少々

・塩 適量

【作り方】

キャベツは外葉も芯も付けたまま、4等分のくし切りにする。玉ねぎはみじん切り、ミニトマトはヘタを取る。

Aを合わせて混ぜる。

鍋に と水800cc入れ、中火にかける。沸騰したら蓋をして、弱めの中火で20～30分煮る。

キャベツがやわらかくなったら の肉ダネをスプーンで丸めて鍋に入れ、蓋をして5分間煮る。

スープの味を見て、足りなければ塩で調整、器に盛る。

たべものだより 2月号

ひらが脳神経外科
TEL:0270-30-2121

暦の上では立春ですが、1年で最も寒い季節です。寒さ対策をしっかりととしてインフルエンザや風邪に負けないよう、十分な睡眠、適度な運動、こまめな手洗いうがいを心掛けましょう。



旬の食材のご紹介 2月の旬

野菜：水菜 小松菜 ブロccoli ほうれん草 など

果物：ぼんかん いよかん きんかん ぶんたん でこぼん いちご など

魚介：あさり たら わかさぎ まぐろ たこ はまぐり など

水菜



肥料を与えず、水と土だけで栽培することから「水菜」と呼ばれています。

伝統的な京野菜でくせがなく、色合いから淡色野菜と思われがちですが、緑黄色野菜です。カルシウムは小松菜より多く含まれています。

【水菜の主な栄養成分】

ビタミンB₁（玄米、うなぎ）

世界で最初に発見されたビタミンです。糖質がエネルギーになるのを助けます。にんにくやねぎに含まれるアリシンと一緒に摂取すると効果的です。

カルシウム（ワカサギ、チーズ）

骨や歯を作る他、心臓の機能調整や筋肉の収縮や弛緩といった重要な機能を担っています。不足すると骨粗鬆症や、高血圧の原因にもなります。

アリルイソチオシアネート（ブロッコリー、菜の花）

水菜や大根などのアブラナ科植物に含まれる辛味成分です。殺菌効果があります。さらにガン予防が期待されています。

今月のオススメレシピ

水菜のごま酢和え

【材料】2人分（1人分42kcal）

- ・水菜 1/2袋（100g）
- ・にんじん 小 1/3本
- ・白すりごま 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・酢 大さじ1

【作り方】

水菜は4cm長さに切り、にんじんは3cm長さのせん切りにする。ともに耐熱皿に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで約1分30秒加熱する。

別のボウルに白すりごま、しょうゆ各小さじ2、酢大さじ1を入れて混ぜ、1を熱いうちに加えて和える。

たべものだより 1月号

ひらが脳神経外科
TEL:0270-30-2121

新年あけましておめでとうございます。
お正月は家族でおせちを囲んだり、新年会でお酒や料理を楽しんだり、
胃腸も疲れていると思います。とり過ぎたカロリーを運動や食事などで
調節をして体の調子を整えていきましょう。



旬の食材のご紹介 1月の旬

野菜：ほうれん草 白菜 ごぼう れんこん 春菊 小松菜 ゆりね など
果物：みかん ゆず りんご 洋ナシ ネーブル など
魚介：ブリ ひらめ かれい タラ 牡蠣 タコ など

ほうれん草



さまざまな品種が地域を変えながら収穫され、通年市場に出回るほうれん草ですが、旬は冬です。この時期に採れるほうれん草は甘みが強いのが特徴です。

栄養面では、ビタミンCが夏採りの物より3倍多く含まれています。他の栄養素は差がありません。

【ほうれん草の主な栄養成分】

鉄（ぶり、小松菜）

鉄は赤血球の成分であるヘモグロビンを構成しています。ヘモグロビンは肺から取り込んだ酸素を全身の細胞に送り届ける役割があります。不足すると鉄欠乏性貧血になります。

ほうれん草などの植物性食品に含まれる鉄（非ヘム鉄）は動物性食品に含まれる鉄（ヘム鉄）より吸収されにくいと言われています。ビタミンCを多く含む食品と一緒に摂ることで吸収率がアップします。

マンガン（玄米、大豆、せり）

ほうれん草の根の赤い部分に多く含まれます。カルシウムやリンなどと共に骨を作ったり、分解したりなど、骨の代謝に関わっています。

植物性食品に広く含まれているため、欠乏することの少ない栄養素です。

今月のオススメレシピ

ほうれん草のオイル蒸し

【材料】2人分（1人分123kcal）

- ・ほうれん草 1袋（200g）
- ・ベーコン 2枚（35g）
- ・にんにく 1かけ
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・塩 ひとつまみ（1g）
- ・こしょう 少々

【作り方】

ほうれん草はよく洗い、食べやすい大きさに切る。にんにくは薄切りにする。ベーコンは3cm幅に切る。フライパンにオリーブオイル、水大さじ1/2、にんにくを入れ、ほうれん草、ベーコンを順に加えて中火にかける。煮立ったら蓋をして3分蒸す。塩コショウを加え、混ぜる。