

# たべものだより 12月号

ひらが脳神経外科  
TEL : 0270-30-2121

寒さがしだいに厳しくなってきました。あつあつの鍋料理でこころもからだもあたたまるのもいいですね。風邪やインフルエンザにかからないよう、こまめな手洗いと、うがいを心掛けましょう



## 旬の食材のご紹介 12月の旬

野菜：長ねぎ 白菜 大根 ごぼう れんこん 春菊 小松菜 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

### 長ねぎ



#### 【ねぎで目がしみにくいようにするには？】

長ねぎや玉ねぎを切った時に目がしみるのは、ねぎに含まれる硫化アリルという成分が原因です。これを解消する方法は2つあります。

#### 冷やす

調理をする数時間前に冷蔵庫で冷やすのが効果的です。冷やしておくことで硫化アリルの蒸発を防ぎ、目にしみにくくなると言われています。

#### 温める

皮をむいた状態でラップをしてレンジで30秒程度温めます。硫化アリルは加熱することで別の物質へ変化するため目がしみにくくなります。

ビタミンB<sub>1</sub>というビタミンは、糖質をエネルギーに変えるのを助けるという働きがあります。ねぎなどに含まれる硫化アリルとビタミンB<sub>1</sub>が結合することによって、その働きを長く持続させることができます。

生食や水にさらす時間を短くすると効率良く硫化アリルをとることが出来ます。なので鍋料理などもいいですが、薬味などで食べるのもおすすめです

## 今月のオススメレシピ

### 豚肉の甘酢ネギソースかけ

【材料】4人分(1人分431kcal)

- ・豚肉しょうが焼き用 200g
- ・レタス 2~3枚
- A {
  - ・長ねぎのみじん切り 1/2本分
  - ・白すりごま 小さじ1
  - ・しょうゆ 大さじ2
  - ・酢 大さじ1 1/2
  - ・ゴマ油 大さじ1
  - ・砂糖 小さじ1
- ・塩、コショウ 少々
- ・かたくり粉 適量
- ・サラダ油 適量

#### 【作り方】

レタスは細切りにする。水にさらしてシャキッとさせ、水気をきる。豚肉は塩、こしょうをふって、片栗粉をまぶす。Aを混ぜ合わせる。フライパンに油を1cm深さまで入れて熱し、豚肉を入れる。箸で押さえながら揚げ焼きにし、カリッとしたら取り出して油をきる。皿にレタス、豚肉を盛り、ねぎだれソースをかける。

# たべものだより 11月号

ひらが脳神経外科

TEL : 0270-30-2121

秋も深まり、北風も冷たく感じる日もあります。外出の際は暖かくして風邪を引かないよう、こまめな手洗いとうがいを心掛けましょう。十分な睡眠と栄養バランスのとれた食生活を送ってください



## 旬の食材のご紹介 11月の旬

野菜：ブロッコリー 白菜 ほうれん草 里芋 かぶ 大根 など  
 果物：柿 りんご ざくろ ラ・フランス かりん など  
 魚介：さんま にしん サバ アマダイ ズワイガニ など

## ブロッコリー



### 【おいしいブロッコリーの選び方】

- ・つぼみがこんもりとしていて硬く締まり、緑色が濃いもの。(冬場の紫がかかったものは甘みが強い)
- ・茎につやがあり、みずみずしいもの。
- ・茎の切り口にす(空洞)が入っていないもの
- ・外葉のしおれていないもの。

### 【ブロッコリーの栄養を丸ごととるには？】

ブロッコリーのビタミンCやカリウムは、塩ゆですると6割程度が茹で汁に出てしまいます。蒸し焼きや電子レンジなど水を多く使わない方法で加熱すると、栄養素の流出をおさえることができます。

とはいえ、ゆでたブロッコリーもおいしいですし、ゆで時間を短くする、スープごといただくなどで工夫できます。また、栄養は他の料理で補うこともできます。いろいろな調理法でおいしくいただきたいですね。

今回は、煮汁ごと食べられるスープのレシピです。ぜひ、参考にしてみてください。

## 今月のオススメレシピ

### ブロッコリーのポタージュ

【材料】4人分(1人分60kcal)

- ・じゃがいも 小1個
- ・玉ねぎ、ブロッコリー 各1/2個
- ・バター 大さじ1
- ・洋風チキンスープの素 小さじ2
- ・水 600ml

A { ・砂糖・コショウ 少々  
 ・塩 小さじ1/3

### 【作り方】

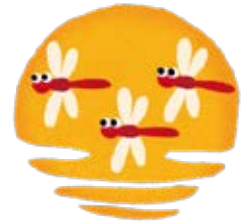
じゃがいもは皮をむいて薄く切り、約5分間水にさらす。玉ねぎは薄切り、ブロッコリーは小房に分ける。鍋にバターを中火で溶かし、玉ねぎ、じゃがいもを入れて炒める。玉ねぎが透き通ってきたら水、顆粒チキンスープの素を入れて煮立て、アクをすくい取る。弱火にして4~5分間煮たらブロッコリーを加え、さらに5~6分間煮る。飾り用のブロッコリーを少々取り分け、残りのをミキサーにかける。(マッシャなどで粗くつぶしても良い。)鍋に戻して温め、Aを入れ、味を整える。器に盛り、取り分けておいたブロッコリーを飾る。

# たべものだより 10月号

ひらが脳神経外科

TEL : 0270-30-2121

日増しに秋も深まり、紅葉も始まってきました。  
秋風が気持ちよく過ごしやすい季節ですが、朝晩は冷え込むので  
風邪を引かないよう注意してくださいね。



## 旬の食材のご紹介 10月の旬

野菜： かぶ さといも さつまいも れんこん まつたけ ぎんなん など

果物： 梨 ぶどう りんご 柿 栗 いちじく など

魚介： 太刀魚 サンマ 鮭 サバ マグロ いわし など

### かぶ



### 【おいしいかぶの選び方】

- ・根にツヤとハリがあり、ひげ根の少ないもの。
- ・球形の品種はきれいな丸のもの。
- ・葉付きであれば緑が鮮やかでみずみずしいもの

### 【捨てないで！かぶの葉】

根の部分のみ売られていることが多いかぶですが、  
直売所や道の駅などでは葉付きのものが手に入りや  
すいです。かぶの葉にもとりたい栄養がたくさん！  
レシピを参考にして食べてみて下さいね。

### 【かぶの葉の栄養】

#### -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。

#### ビタミン C

かぶの葉には、ほうれん草よりも多くのビタミン C  
が含まれています。ビタミン C はコラーゲンを作る  
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、貧血予防にも効果があり  
ます。

## 今月のオススメレシピ

### 鶏肉とかぶの蒸し煮

【材料】2人分(1人分 kcal)

- ・鶏もも肉 小1枚(250g)
- ・かぶ 2個(300g)
- ・かぶの葉 適量
- ・たまねぎ 1/2個

- A {
- ・しょうが(すりおろす) 小さじ1
  - ・にんにく(すりおろす) 小さじ1/2
  - ・塩 小さじ1/3
- ・ごま油 大さじ1/2
  - ・塩 少々
  - ・こしょう 少々

#### 【作り方】

かぶは皮付きのまま大きめのくし形に  
切り、葉は4cm長さに切る。玉ねぎは  
5mm幅の薄切りにする。鶏肉は余分な  
油をとり除いて一口大に切り、Aをも  
み込む。

フライパンに と水200ml、ごま油  
を入れてふたをし、中火にかける。水が  
沸騰してきたらそのまま8分間蒸し煮  
にする。途中で水がなくなってきたら  
適宜足す。

ふたを取って汁気をとばし、塩・こしょ  
うで味を整える。

# たべものだより 9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 9月の旬

**野菜：** 里芋、ナス、ピーマン、小松菜、みょうが、きのこ類 など  
**果物：** ぶどう、梨、かき、くり、いちじく など  
**魚介：** 鮭、さんま、戻りカツオ、カレイ、カンパチ など

### 小松菜

9月の小松菜の出荷量が群馬県は全国で第2位！  
なじみ深い野菜ですよ。栄養的には、β-カロテン、ビタミンC、カルシウム、マグネシウムなど様々な栄養が含まれています。

### 【カルシウムだけじゃない！骨粗鬆症予防】

今回はカルシウム以外で骨粗鬆症予防に役立つ栄養素を紹介します！（）内はその栄養素が多く含まれる食品です。

#### ビタミンD（鮭、干ししいたけ）

カルシウムの骨への沈着をサポートします。  
食べ物からもとれますが紫外線を浴びる事でも体内で合成できます。

#### マグネシウム（大豆、ほうれん草）

体内に存在するマグネシウムの約半分は骨に含まれています。丈夫な骨を作るのを助けます。

#### 運動（栄養素ではありませんが...）

骨に刺激が加わると、骨の強度が強まることが分かっています。散歩は紫外線を浴びてビタミンDも合成できますし、一石二鳥ですね。

## 今月のオススメレシピ

### 小松菜と厚揚げのナムル

【材料】2人分×2回(1人分155kcal)  
・小松菜 1把  
・厚揚げ 1枚  
・白ごま 大さじ2  
・赤とうがらし 1本  
A { ・ごま油 大さじ1  
・しょうゆ 大さじ1  
・みりん 小さじ1

#### 【作り方】

小松菜はよく洗い、塩を入れた湯でさっとゆでて冷水にとる。水気を絞って3~4cm長さに切る。

厚揚げは熱湯にくぐらせて油を抜き、縦半分に切ってから1cm幅に切る。

赤とうがらしは種を除いて小口切りにする。

とAの調味料を混ぜ合わせとをあえる。

# 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 喉が渴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： オクラ モロヘイヤ 冬瓜 トマト ナス ピーマン 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



## オクラ

### 【おいしいオクラの選び方】

- ・鮮やかな緑色
- ・産毛が密生している
- ・切り口がみずみずしい
- ・小ぶりなもの

### 【オクラのネバネバって何でできてる？】

オクラのネバネバは水溶性食物繊維のペクチンやガラクトサン、ムチンからなっています。

#### ペクチン、ガラクトサン

整腸作用を促し LDL コレステロールを排出する作用や、血糖値を上げにくくする。

#### ムチン

人間の体内にも存在しており、胃腸などで粘膜を保護する作用がある。

## 今月のオススメレシピ

### 鶏むね肉とオクラの焼き浸し

【材料】2人分(1人分 206kcal)

- ・オクラ 10本
- ・鶏むね肉 2/3枚
- ・塩 小さじ1/4
- ・かたくり粉 小さじ1
- ・サラダ油 大さじ1/2
- A {
  - ・だし 1/2カップ
  - ・練りわさび 小さじ1
  - ・塩 小さじ1/4
- ・練りわさび(お好みで) 適量

#### 【作り方】

オクラはがくの部分をぐるりとむき、縦半分に切る。鶏肉は8mm厚さのそぎ切りにし、塩を振ってかたくり粉をまぶす。ボウルにAを混ぜ合わせる。

フライパンにサラダ油を強めの中火で熱し、オクラと鶏肉を1分ほど焼く。

のボウルに を入れて10分ほど浸して器に盛る。好みでわさびをのせる。

# 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、体調を整えて熱中症予防のためにもこまめに水分補給をし、暑さ対策をしましょう



## 旬の食材のご紹介 7月の旬

野菜：トマト つるむらさき モロヘイヤ レタス きゅうり 茗荷 など

果物：あんず すもも すいか 桃 パイナップル メロン など

魚介：アジ あなご 鮎 いさき かんぱち きす たこ しじみ など

## トマト



### 【トマトジュースで痩せる?!】

数年前、「トマトジュースで痩せる!」と話題になりました。スーパーからトマトジュースがなくなってしまうほどの大きな反響がありました。「1日600mlのジュースを飲むと脂肪燃焼効果が得られる?!」などの報道がありましたが、実際の研究はマウスでの結果を示したものであり、ヒトでの効果は実証されていないとのことでした。

情報が独り歩きして違った内容で報道されてしまった一例です。

ちなみに、野菜ジュースのメリット・デメリットは以下の通りです。

#### メリット

- ・価格が年間通して安定している。
- ・手軽に栄養がとれる。

#### デメリット

- ・商品によっては、食塩や砂糖が入っているため、それらが多くならないよう注意が必要。
- ・作る過程で失われる栄養もある。
- ・野菜をとったことにはならないので、食事できちんと野菜をとる必要がある。

野菜がとれている方はあえて野菜ジュースを飲む必要はありません。どうしても野菜がとれない時の最終手段ととらえ、普段の食事野菜を意識してとることがとても大事です。

## 今月のオススメレシピ

### サバのハーブ蒸し焼き

【材料】2人分(1人分282kcal)

- ・サバ 2切れ(140g)
- ・塩 少々
- ・酒 大さじ1
- ・トマト 小1個
- ・玉ねぎ 120g(2/3個)
- ・ブロッコリー 80g(小房で4個程度)
- A
  - ・オリーブ油 大さじ1
  - ・にんにく 1かけ
- ・ハーブソルト 小さじ1/4
- ・酒 大さじ2

#### 【作り方】

サバは皮に切り目を入れ、塩と酒をふる。トマトは一口大、玉ねぎは1cm厚さの輪切り、ブロッコリーは小房に分ける。にんにくは薄切りにする。フライパンにAの弱火で熱し、香が立ったら中火にしてサバを皮目から入れ、両面に焼き色を付ける。玉ねぎを並べ入れ、トマトとブロッコリーを加え、ハーブソルトと酒をふる。蓋をし、火を弱めて5~6分蒸し焼きにする。