

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

さんま

冬にとりたい栄養素

それはビタミンD！ビタミンDはカルシウムが骨に沈着するのを助け、骨や歯を丈夫にする働きや、筋力を維持・向上させるはたらきがあります。骨折予防に欠かせないビタミンDですが、なぜ冬にとるとよいのでしょうか。

それは冬になると血液中のビタミンDが低くなるからです。ビタミンDは紫外線に当たることで皮膚でもつくられる特殊なビタミン。そのため、紫外線量の少ない冬は、血液の中のビタミンDも少なくなります。だから、食事から補うことが大事なのです。

ビタミンDが多く含まれる食品

魚類に多く含まれます。あまり多くはないですがきのこや卵黄にも含まれます。ビタミンDは体内に溜まりやすい栄養素なので、サプリメントなどで積極的にとると食欲不振、嘔吐などの過剰症を起こす危険があります。まずは食事からとることを意識してみましょう♪

《今月のオススメレシピ》

☆さんまの炊き込みごはん☆

【材料】1合分

・さんま	1尾	
・塩	少々	
・米	1合	
・ごぼう	20g	
・しょうが	10g	
・しそ	2枚	
・白いりごま	少々	
【A】	・水	180ml
	・しょうゆ	小さじ2
	・酒	小さじ2

【作り方】

- ①さんまは内臓を取って半分に切り、塩をふって表面を軽く焼く。
- ②ごぼうはささがき、しょうがはせん切りにしてトッピング用に少し取り分けておく。
- ③炊飯器にAを入れ、①②をのせて炊く。
- ④炊き上がったたらさんまを取りだし、骨と頭をとり除いて戻し入れ、軽く混ぜ合わせる。
- ⑤器に盛り付け、千切りにしたシソ、しょうが、白いりごまをトッピングする。