

# 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



## 今月のオススメレシピ

### ホイルで鮭のちゃんちゃん焼き風

【材料】2人分(1人分 352kcal)

・鮭の切身	2切れ	
・塩、こしょう	少々	
・キャベツ	4枚	
・玉ねぎ	1個	
・もやし	1/2袋	
・バター	大さじ2	
A	・みそ	大さじ2
	・酒	大さじ1
	・砂糖	大さじ1

【作り方】

鮭は塩、こしょうをし、キャベツはザク切り、玉ねぎは5mm幅の輪切りに、もやしはできればひげ根を除く。Aを合わせてみそだれを作る

アルミホイルを40~50cm長さに2つに切りそれぞれの真ん中に玉ねぎ、キャベツ、もやしを敷き、鮭、味噌だれを糖分にかける。アルミホイルを折りたたんで包む。

フライパンに をのせ、ふたをして約10分、弱火で蒸し焼きにする。アルミホイルごと皿に乗せ、仕上げにバターをのせる。

鮭にもいろいろな種類がありますが、日本で獲れる鮭のほとんどは「白鮭」と呼ばれるものです。他には「銀鮭」「紅鮭」「キングサーモン」などがあります。お寿司屋さんで見かけるサーモンは養殖されたニジマスであることが多いようです。

### 【鮭に含まれる栄養成分】

#### アスタキサンチン（えび、かに）

鮭の赤い色素です。抗酸化作用があります。紫外線に強く、動脈硬化予防や眼精疲労にも効果があります。

#### パントテン酸（きのこ、納豆）

水溶性ビタミンの一つです。以前はビタミンB<sub>5</sub>と呼ばれていましたが、現在はパントテン酸と呼ぶのが普通です。糖質・たんぱく質・脂質からエネルギーを作る時に必要な成分です。また、HDLコレステロール（善玉コレステロール）の合成を促進させ、動脈硬化の予防にも関与します。

#### ロイシン（牛肉、アジ）

必須アミノ酸の一つです。筋肉の形成を促進して筋肉の損失を防ぐ効果のほか、肝臓の機能を強化させる効果があります。