

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B₅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。