

# 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、新年会でお酒やパーティーを楽しんだり、胃腸も疲れていると思います。とり過ぎたカロリーの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： 大根 白菜 ほうれん草 ねぎ せり 芽キャベツ など

果物： いちご みかん ゆず ポンカン きんかん など

魚介： きんめだい さわら ぶり しじみ 牡蠣 スワイガニ など

## ごぼう

便秘予防だけじゃない！

### ごぼうの魅力

今回は、ごぼうの便秘予防以外の効果について解説していきます。

#### ①抗酸化作用

ごぼうにはポリフェノールやスピナジンと呼ばれる抗酸化物質が含まれており、これらは体内の活性酸素を除去する働きがあります。抗酸化作用は細胞の老化を防ぎ、がんや生活習慣病のリスクを低下させると言われています。

#### ②ビタミンB群が豊富

ごぼうにはビタミンB群（特にB<sub>6</sub>や葉酸）が多く含まれます。特に葉酸は胎児の神経系の発達に必須で妊娠中の女性に重要な栄養素です。



## 《今月のオススメレシピ》

### ☆豚肉とごぼうの甘辛炒め☆

【材料】2人分(1人分370kcal)

- ・豚こま肉 200g
- ・ごぼう 1/2本(約100g)
- ・にんじん 1/4本(約50g)
- ・しょうが(せん切り) 1かけ分
- A
  - ・しょうゆ、酒 各大さじ2
  - ・砂糖、みりん 各大さじ1
- ・ごま油 大さじ1

#### 【作り方】

①ごぼうは泥を落としてたわしでこすって皮をこそげる。縦半分に切ってから斜め薄切りにし、水にさらす。5分ほど置いてざるに上げ、水けをきる。ニンジンも皮をむいてせん切りにする。豚肉は大きいものは食べやすく切る。Aを混ぜ合わせる。

②フライパンにごま油大さじ1/2を中火で熱し、豚肉、しょうがを入れて肉の色が変わるまで3分ほど炒める。ごま油大さじ1/2を足し、ニンジン、ごぼうを加えて弱めの中火にし、2~3分炒める。

③油が回ったら合わせ調味料を回し入れて中火にし、汁気がほとんどなくなるまで全体を混ぜながら2~3分炒める。器に盛ってお好みで七味唐辛子をかける。