

たべものだより 2月号

ひらが脳神経外科

TEL : 0270-30-2121

寒さは続きますが、暦の上では立春ですね。まだまだ気温が低い日もあります。鍋料理や煮込み料理で体を温めましょう。感染症や食中毒の予防のためにも手洗いやうがいを忘れずに行いましょう。



旬の食材のご紹介 ☆2月の旬☆

野菜： カリフラワー 小松菜 水菜 ほうれん草 など

果物： ぽんかん いよかん きんかん でこぼん いちご など

魚介： たら わかさぎ まぐろ たこ はまぐり あさり など

ほうれん草



ほうれん草に含まれる栄養素

葉酸

胎児の成長に欠かせない栄養素なので、妊娠時（特に初期）に積極的に摂取したい栄養素です。

また、近年葉酸が不足すると骨粗鬆症の発症や動脈硬化が促進することも分かってきました。妊娠中だけでなく高齢者にも必要な栄養素です。

気をつけたいシュウ酸について

ほうれん草のアク成分には「シュウ酸」が含まれます。シュウ酸のとりすぎは結石の原因になるといわれています。最近のほうれん草はシュウ酸の含有量が減ってきていますが、ゆでて水にさらすとより安心です。今月のレシピは下ゆでしない調理方法ですが、心配な方は下ゆでしてから調理してみてください◎

シュウ酸の多い食べ物は他にたけのこ、チョコレート、紅茶、コーヒーがあります。たけのこやほうれん草は小鉢 1 杯程度、チョコレートは板チョコ1/3、コーヒーと紅茶は1日2杯程度が目安です。

《今月のオススメレシピ》

☆鶏肉とほうれん草のクリーム煮☆

【材料】2人分(1人分 270kcal)

- ・鶏もも肉 1枚
- ・ほうれん草 1/2束
- ・にんにく 1片
- ・牛乳 200ml
- ・コンソメキューブ 1個
- ・塩・こしょう 各少々
- ・かたくり粉 適量
- ・オリーブオイル 適量

【作り方】

- ①鶏肉はひと口大に切り、塩、コショウ、かたくり粉をまぶしておく。ほうれん草はよく洗い、ざく切りにする。にんにくは半分に切り、つぶす。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを入れる。香りが立ってきたら鶏肉を皮目から入れてカリッと焼けたら裏返し、ほうれん草を加えてふたをして蒸し焼きにする。
- ③ほうれん草がしんなりしたら牛乳とコンソメを入れ沸騰する直前まで加熱する。