



# 体の調子を整える栄養素①

## <ビタミン>

食育～67～

直接体の構成材料やエネルギーになることはありませんが、微量の摂取で、体の生理機能の調整を行います。また、エネルギー源となる3大栄養素の働きをサポートします。

ビタミンが不足すると、不足したビタミンの種類に特有の欠乏症が現れます。ビタミンには体内で合成できないもの、体内で合成できても必要な量を満たさないものが多く、そのため食べ物から補給する必要があります。

ビタミンには脂溶性(A, D, E, K)と水溶性(B1, B2, ナイアシン, Cなど)のものがあります。脂溶性ビタミンは水に溶けにくく油脂やアルコールに溶ける性質があり、食材を油脂と一緒に調理して食べる方が体内への吸収率が高まります。通常の食生活では心配はありませんが、サプリメントなどで大量に摂る場合には注意が必要です。

水溶性ビタミンは水に溶けやすく、油脂には溶けにくい性質があります。これらは、過剰にとっても体内に蓄積されずに排泄されてしまうので、毎日食べ物から一定量を摂る必要があります。

旬の食材を使った

ヘルシーメニュー例



\*チキンとキノコのトマト煮込み

\*ピクルス

\*卵スープ

\*「ほのか」2枚(30g)

「ほのか」

「ほのか」には、自家製粉した北海道産全粒粉が50%含まれています。

全粒粉には、現代の欧米化した食生活では不足しがちな食物繊維が豊富で便秘解消など腸内環境を整える効果があります。



=チキンとキノコのトマト煮込み=

材料4人分



鶏もも肉.....	400g
塩こしょう.....	少々
小麦粉.....	少々
玉ねぎ.....	1個
にんにく.....	1片
しめじ.....	1パック
えのき.....	1/2袋
マッシュルーム水煮缶..	1缶
オリーブ油.....	大2
ホールトマト缶.....	1缶
ケチャップ.....	大2
コンソメ.....	1個
砂糖.....	小1
ローリエ.....	1枚
.....	適量

～豆知識～

秋が旬のキノコには、免疫力を高め風邪を予防してくれるβグルカンが含まれています。また、カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDや便秘解消に効果的な食物繊維も豊富に含まれています。

作り方

- ① 鶏肉は黄色い脂肪を取り除き、やや大きめの一口大に切る。塩こしょうをして、小麦粉をまぶす。
- ② 玉ねぎ、にんにくは薄切りにする。しめじは石づきを切り落とし、小房に分ける。えのきは石づきを切り落とし、半分に切る。マッシュルームはザルに上げ、水気をきる。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、②のにんにくと①の鶏肉を入れ、鶏肉の両面にこんがり焼き色をつける。
- ④ フライパンから鶏肉をいったん取り出し、②の玉ねぎ、しめじ、えのき、マッシュルームを入れて中火で炒める。しんなりしてきたら③の鶏肉を戻し、ホールトマト缶を汁ごと入れ、ケチャップ、コンソメ、砂糖、ローリエを加える。沸騰したら弱火にして約10分煮込んで、塩こしょうで味をととのえる。
- ⑤ お皿に盛り分け、バジルを飾る。

月3回毎週金曜日(第2金曜日以外)フルニエの2Fにて、育児サークル～何でも雑談会～を開催しています。子どもさんと一緒にみんなで楽しく、フルニエのパンとスープを食べながら、おしゃべりする集まりです。ご興味のある方は、スタッフにお声かけください。(担当 栄養士中塚)