



# ビタミンで若さと活力を①



## ビタミンA 食育～70～

ビタミンAの働きは、皮膚や粘膜を維持するとともに、病気への抵抗力をつけることです。ビタミンAには、レバーなどの動物性たんぱく質に含まれているレチノールと、緑黄色野菜などに含まれるβ-カロテンの2種類があります。レチノールは、体内でそのままビタミンAとして吸収されますが、一方のカロテンは、体内に入ってから必要に応じてビタミンAに変化して働きます。

ビタミンAは通称「目のビタミン」と呼ばれ、目の健康を維持し眼精疲労を予防します。また、皮膚の粘膜を強くし、ウイルスの侵入を防ぐので、風邪予防に効果があります。食べる時には油脂を含む食品と一緒にとると吸収率が高まります。

ビタミンAを多く含む食材としては、かぼちゃ、人参、ほうれん草などの緑黄色野菜、レバー、バター、チーズなどがあります。

旬の食材を使った

簡単ヘルシーメニュー



- \*牛肉とかぶのポトフ
- \*くるみ和え
- \*焼きリンゴ
- \*「ぶどう」2枚 (30g)

「ぶどう」には、自家製粉した北海道産全粒粉が50%含まれています。

全粒粉は、小麦を丸ごと粉にしたものでご飯でいえば、玄米にあたり、食物繊維やビタミン、カルシウム、鉄などが豊富です。

また、レーズンの果皮には抗酸化作用のあるポリフェノール(アントシアニン)が含まれ、その他ビタミン、ミネラルの宝庫です。



=牛肉とかぶのポトフ=



3品+「ぶどう」(2枚)

合計 498kcal

野菜量 260g

(1日 350gが目安)

<材料 4人分>

牛スジ肉.....400g  
 ☆生姜の薄切り.....1片分  
 ☆白ネギの青い部分...1本分  
 かぶ.....4個  
 人参.....1本  
 玉ねぎ.....1個  
 セロリ.....1本  
 白ネギ.....1本  
 にんにく.....1片  
 Aコンソメ.....小2  
 A醤油.....小2  
 Aローリエ.....2枚  
 A水.....1.2L  
 塩こしょう.....少々  
 マスタード.....適量

<作り方>

- ① 鍋に牛スジ肉とかぶのくらの水、☆を入れ、やわらかくなるまでゆでる。ザルに上げて水気をきり、一口大に切る。
- ② かぶは茎を2~3cm残して切った後、皮をむいて4等分に切り、葉は4~5cm長さに切る。
- ③ 人参は皮をむき大きめの乱切りにし、玉ねぎは皮をむき薄切りにする。セロリは筋を取り、一口大に切り、白ネギはぶつ切りにする。にんにくは皮をむく。
- ④ 鍋にA、①の牛肉を入れて、③のにんにくを加え、中火にかける。30分ほど煮込んだら、③の野菜を入れて、15分ほど煮込む。
- ⑤ かぶも加え、さらに15分煮込む。具がやわらかく煮えたら、②のかぶの葉を入れ、塩こしょうで味をととのえる。
- ⑥ お好みでマスタードなどを添える。

=くるみ和え=



もやし、ほうれん草、人参はサッとゆでて水気をきる。

くるみは細かく刻み、ごま油、だし醤油を加え混ぜ合わせる。ゆでた野菜と和える。

～豆知識～

くるみにはオメガ3脂肪酸のαリノレン酸が、ナッツ類の中では一番多く含まれています。αリノレン酸には血液をサラサラにして血流を良くする働きがあるので、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防に効果的といわれています。ただ、カロリーも高めですので1日5~6粒を目安に食べ過ぎには注意してください。

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~をスタートしました。子どもさんと一緒にみんなで楽しく、フルニエのパンと美味しい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)