



# ビタミンで若さと活力を④

## <ビタミンB1>

食育～73～

ビタミンB1は水溶性ビタミンの一つで、糖質をエネルギーに変える働きをサポートします。糖質の分解には必要不可欠なビタミンで、脳の中樞神経や手足の末梢神経の機能を正常に保ちます。ビタミンB1が不足すると、糖質の分解がうまくいかず、疲れやすくなったり、集中力が続かなくなってしまう可能性があります。脚気や心筋梗塞に発展する可能性もありますので、積極的に摂取したいビタミンです。

特徴としては加熱に弱いので、調理には一工夫を。酒、糖分をとりすぎたときは、積極的に献立に組み入れるようにしましょう。玉ねぎ、にんにく、ニラなどに含まれるアリシンがビタミンB1の吸収を高めてくれます。ビタミンB1を多く含む食材は、豚ヒレ肉、豚もも肉、ボンレスハム、ウナギ、玄米、大豆などがあります。

### ～野菜～たっぷり

#### 簡単ヘルシーメニュー

\* 菜の花のカルボナーラ

\* アスパラのサラダ

\* コンソメスープ

\* 「ほのか」2枚 (30g)



「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。

### = 菜の花のカルボナーラ =

#### <材料4人分>



スパゲティ.....280g  
 塩.....適量  
 ベーコン.....2枚  
 菜の花.....1束  
 玉ねぎ.....1/2個  
 にんにく.....1片  
 ☆卵(全卵).....4個  
 ☆粉チーズ.....大8  
 ☆牛乳.....300ml  
 コンソメ(顆粒).....小2  
 バター.....20g  
 塩.....少々  
 黒こしょう.....少々

#### <作り方>

- ① ベーコンは幅1cmに切る。玉ねぎは薄切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ② 菜の花は軸の根元を少し切り落とし、長さ2～3cmに切る。塩少々を加えた熱湯でゆで、冷水にとって水気をしっかり絞る。
- ③ ボウルに☆の材料を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩を加える。スパゲティをゆでて、水気をきる。
- ⑤ フライパンにバターを溶かし、①のにんにく、ベーコンを入れて中火にかける。①の玉ねぎを入れ、コンソメ、塩、黒こしょうで炒め、玉ねぎがしんなりしてきたら、②の菜の花を加える。
- ⑥ ⑤に③の卵液を加えサッと混ぜ、火を止める。③のゆで上がったスパゲティを加え、混ぜ合わせる。

#### ～豆知識～

菜の花は栄養価の高い春野菜です。抗酸化作用のあるビタミンA(β-カロテン)、ビタミンC、Eを豊富に含んでいます。また、菜の花に含まれる辛味成分イソチオシアネートは、キャベツやブロッコリーなどのアブラナ科の野菜に多く、ガン予防に期待されている成分です。

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)