



ビタミンで若さと活力を⑤

<ビタミンB2>

食育～74～

水溶性のビタミンB2は、口、肛門、胃などの粘膜や目を保護し、皮膚、髪、爪をつくるのに重要な働きをします。体脂肪の蓄積を防ぎ、視力を維持し、体全体の抵抗力をつけるなど、たくさんの働きを持っているビタミンです。体内で過酸化脂質（動脈硬化や老化を進行させるといわれている物質）ができるのを抑えたり、脂質の代謝を促す効果もあり、「成長ビタミン」と呼ばれます。毎日欠かさず摂取するとよいでしょう。

また、特徴としては「美容ビタミン」の別名を持ち、タンパク質と合わせてとることで美肌に効果があり、脂質、糖質の代謝を助ける働きもあります。ビタミンB2を多く含む食材は、レバー、うなぎ、納豆、アーモンド、卵などがあります。

旬の食材を使った

簡単ヘルシーメニュー

- *牛肉とたけのこの炒め物
- *新玉ねぎのわさびマヨ和え
- *豆苗のスープ
- *「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。



=牛肉とたけのこの炒め物=

<材料 4人分>



3品+「ぶどう」(2枚)

合計 474kcal

野菜量 215g

(1日350gが目安)

牛切り落とし肉.....250g
ゆでたけのこ.....150g
キャベツ.....2枚
青ねぎ.....1本
にんにく.....1かけ
しょうが.....1かけ
赤唐辛子.....1本
オリーブ油.....大1
オイスターソース.....大2
酒.....大4
醤油.....大1
砂糖.....大1

<作り方>

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切る。たけのこは穂先と根元に切り分け、穂先は縦4等分に切り、根元は厚さ1cmの半月切りにする。キャベツは固い芯を除いてひと口大のざく切りにする。青ねぎは小口切り、にんにく、しょうがはみじん切りにする。赤唐辛子はへたと種を取り除く。
- ② フライパンにオリーブ油と①のにんにく、しょうが、赤唐辛子を入れて弱火で熱し、じっくりと炒める。香りが立ったら赤唐辛子を取り出し、強火にして①の牛肉を入れる。牛肉の色が変わったら、①のたけのこ、キャベツを加えて炒め合わせる。
- ③ 全体に火が通ったら、酒をふり、砂糖、醤油、オイスターソースを加えて手早く炒め合わせる。
- ④ 器に盛り付け①の青ネギを散らす。

=新玉ねぎのわさびマヨ和え=



新玉ねぎは切って少し酢をかけ辛味をやわらげる。ボウルにマヨネーズ、練りわさび、醤油を混ぜ合わせ、三つ葉、ちくわと和える。

～豆知識～



玉ねぎを切った時に目がしみる刺激成分である硫化アリルは、血液をサラサラにしてくれる効果が期待できます。しかし、この栄養成分は水にさらしたり、熱を加えることで、失われてしまいます。玉ねぎは生で食べることで効率よく栄養成分を摂ることができます。

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)