



ビタミンで若さと活力を⑥

<ビタミンC>

食育～75～

ビタミンCは水溶性ビタミンの一つで、免疫力を高めウイルスの活動を抑え、風邪などの感染症を防ぎます。さらに、発ガン性物質の生成を抑えたり、ストレスへの抵抗力を高める働きもあります。鉄分の吸収を助ける作用や、皮膚、筋肉、骨、血管の細胞を結びつけるコラーゲンの生成を助ける働きをします。

ビタミンCの特徴は、メラニン色素の増加を予防し、美白効果があります。また、がん細胞の増殖を防ぎ、高い抗酸化作用など、様々な面からがんを予防する働きがあります。

ビタミンCを多く含む食材は、ブロッコリー、ピーマン、パプリカなどの緑黄色野菜、イチゴ、キウイ、みかんなどの果実類、さつまいもなどがあります。

旬の食材を使った
ヘルシーメニュー例

- * 白身魚のマヨ焼き
- * 和風マリネ
- * ささみのスープ
- * 「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。

=白身魚のマヨ焼き=



3品+「ほのか」2枚
合計 501kcal
野菜量 200g
(1日350gが目安)

材料 4人分	
白身魚.....	4切れ
塩こしょう.....	少々
小麦粉.....	少々
玉ねぎ.....	1/2個
人参.....	1/2個
生しいたけ.....	2枚
オリーブ油.....	大2
新じゃがいも.....	2個
アスパラ.....	4本
バター.....	大1
醤油.....	少々
☆マヨネーズ.....	大4
☆粒マスタード.....	大1/2
☆レモン汁.....	少々
パセリ(乾).....	少々

作り方

- ① 白身魚は塩こしょうをふって、小麦粉を薄くまぶす。
- ② 玉ねぎ、人参は皮をむき、3～4cm長さのせん切りにする。しいたけは石づきを切り落とし、薄切りにする。
- ③ ジャが芋は皮をむき、一口大の乱切りにし、竹串がすっと通るぐらいにレンジで加熱する、アスパラは根元を少し切り落とし、2cm幅の斜めに切りにし、レンジで加熱する。
- ④ フライパンを中火にかけ、バターを加え③のじゃが芋、アスパラを炒め、焼き色がついたら、醤油を入れひと混ぜし、取り出す。
- ⑤ フライパンにオリーブ油大1を熱し、②の野菜を軽く炒め、ボウルに取り出し、☆の材料で和える。
- ⑥ フライパンにオリーブ油大1を熱し、①の皮面を焼き、裏返して⑤をのせ、フタをして弱火で火が通るまで焼く。
- ⑦ 器に④と、⑤を盛り付け、パセリを散らす。

=和風マリネ=



胡瓜、プチトマトは食べやすい大きさに切り、えのきだけはサッとゆでて水気をきる。醤油、アマニ油、酢、おろしにんにくを混ぜ、野菜と和え、冷蔵庫で冷やす。

～豆知識～

アスパラの旬は春から夏にかけてです。旬のアスパラは冬の輸入のアスパラより多くのβカロテンを含んでいます。強い抗酸化作用のあるβカロテンは、体の中でビタミンAに変わり、病気から体を守ってくれる働きがあります。

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)