



# 体の調整に欠かせないミネラル



食育～76～

ミネラルはビタミンとともに、体の機能維持や調整に働く栄養素です。つまり、体の潤滑油のような役割をしているのです。骨格をつくるカルシウムや、赤血球形成に重要な役割を果たす鉄などがミネラルの代表格です。日々の食生活でミネラルが不足すると、老化現象を加速させるような症状が現れてきます。

本来、ミネラルは多くの食品に含まれていますが、食品の精製や加工の過程で失われやすい傾向にあります。また、食添加物に使われるリンは反対に食品の加工によって増加しますが、リンの摂り過ぎはカルシウムの吸収を悪くしてしまいます。加工食品の食べ過ぎは、ミネラルのバランスを崩す一因となるので注意しましょう。

## 旬野菜たっぷり

### 簡単ヘルシーメニュー



\*蒸し鶏の梅ソースかけ

\*洋風白和え

\*ズッキーニのスープ

\*「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。

全粒粉を材料としたパンは、消化、吸収のスピードがゆるやかなので、食後の血糖値上昇を抑えるのにたいへん効果的です。

## =蒸し鶏の梅ソースかけ=

### <材料4人分>



3品+「ほのか」(2枚)

合計 487kcal

野菜量 225g

(1日350gが目安)

鶏むね肉(皮なし).....2枚  
塩.....少々  
酒.....大1  
おろし生姜.....1片  
レタス.....4枚  
みょうが.....2個  
貝割れ菜.....1/2パック  
わかめ(乾).....3g

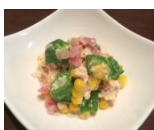
#### <梅ソース>

梅干し.....4個  
大葉.....4枚  
醤油.....大1  
みりん.....大1  
だし汁.....大2

### <作り方>

- ① 鶏肉は軽く塩をまぶして酒をふり、全体におろし生姜をすり込む。耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジで約3~4分、上下を裏返して2分程、中まで火を通し、ラップをかけたまま冷ます。
- ② レタスは食べやすい大きさに切り、みょうがは根元を少しだけ切り落とし、縦半分に切ってからせん切りにする。貝割れ菜は根を切り落とし、わかめはもどしておく。
- ③ 梅ソースを作る。梅干しは種を取り除いて細かくきざみ、大葉はみじん切りにする。ボウルにきざんだ梅干し、大葉と残りのソースの材料を加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ ①の鶏肉を1cm厚さのそぎ切りにする。
- ⑤ 器に②の野菜を盛りつけ、④の鶏肉を並べ、③の梅ソースをかける。

## =洋風白和え=



ボウルに水きりした豆腐を入れつぶし、ごまドレッシング、オリーブ油、黒こしょうと混ぜる。炒めたベーコン、ゆでたオクラ、とうもろこしと和える。

### ~豆知識~

梅干しにはクエン酸やリンゴ酸など8種類の有機酸が含まれ、それらが乳酸を貯まりにくくするため、夏バテの原因になる疲労を回復する効果があります。「梅はその日の難逃れ」ということわざがあるほど、体にとってたいへん良い食べ物です。

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)