



体の調整に欠かせないミネラル⑤

<マグネシウム> 食育～80～

人の体をつくっている細胞の呼吸などの化学反応を助ける働きをするのが酵素です。マグネシウムは、その約300もの酵素の代謝合成に関与し、体調を整える働きをしています。また、カルシウムとバランスをとりながら、筋肉の収縮を促しますから、不足すると手足のふるえが起こることがあります。ほかに、神経の興奮を抑えたり、代謝や合成にも関わっています。

カルシウムとのバランスが大切な成分で、カルシウム2に対し、マグネシウム1を摂取するのが理想です。精神を安定させたり、心臓の筋肉の働きを滑らかにするなど、重要な役割を果たしています。マグネシウムを多く含む食材は、アーモンド、カシューナッツ、落花生などのナッツ類、大豆、納豆、海藻類、アサリ、玄米などがあります。

野菜たっぷり～

簡単ヘルシーメニュー

- *和風ポークソテー
- *キノコの胡麻酢和え
- *わかめのスープ
- *「食パン」1枚 (6枚切)



フルニエの食パンは、世界で一番おいしいとされているカナダ産の1C Wという品種の小麦粉をベースに作っています。毎日食べても、飽きのこない配合になっています！

=和風ポークソテー=



3品+「食パン」(1枚)

合計 614kcal

野菜量 200g

(1日350gが目安)

<材料4人分>

豚ロース肉(とんかつ用)4枚
 塩.....少々
 こしょう.....少々
 小麦粉.....適量
 大根.....4cm
 人参.....1/2本
 貝割れ菜.....1/2パック
 オリーブ油.....大1
 <オニオンソース>
 玉ねぎ.....1個
 にんにく.....1片
 醤油.....大3
 みりん.....大2
 酒.....大2
 砂糖.....小1

<作り方>

- ① 豚肉は包丁で叩き、脂身の部分に切り込みを入れて両面に塩、こしょうをふる。
- ② 大根と人参は皮をむき、長さ3～4cmの千切りにし、水にさらし、ザルにあげ水気をきる。貝割れ菜は根元を切り落とし、3cmに切る。
- ③ 玉ねぎ、にんにくはすりおろし、オニオンソースの他の調味料と混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンに油を熱し、①の豚肉を入れる。強火にし、焼き色がついたら裏返し、中火で色よく火が通ったら取り出し、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 同じフライパンに③を入れ、1分程、煮詰める。
- ⑥ 器に②の大根、人参を盛り、④の豚肉をのせ、⑤のソースをかけて、②の貝割れ菜を散らす。

～豆知識～

豚肉には炭水化物の代謝を促すビタミンB1が他の食肉と比べて数倍多く含まれています。玉ねぎやにんにくに含まれているアリシンは、ビタミンB1の吸収を高め、働きを長時間持続させ、新陳代謝を盛んにする作用があります。

=キノコの胡麻酢和え=



しめじ、えのき、生しいたけは食べやすい大きさに切って、さっとゆで水気をきる。ボウルにだし汁、醤油、酢、砂糖を入れ、ゆでたキノコと胡瓜を混ぜ合わせ、すりごまをかける。

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)