



# 体の調整に欠かせないミネラル⑦

## <銅>

食育～82～

銅には、鉄の吸収を助ける働きがあります。また、コラーゲンの生成にも関係しており、骨や血管を丈夫にします。メラニン色素をつくる酵素の働きに欠かすことができない成分で、不足すると髪や皮膚に脱色が見られることもあります。動脈硬化や骨粗しょう症、慢性関節リウマチの予防にも役立つと言われています。

銅は一般的な食生活を送っている人に不足することはまずありません。ただあまりにも不規則な食生活の人には、銅が不足することがあり、鉄の吸収が悪くなり貧血症状などがあらわれます。

銅を多く含む食材は、えび、たこ、いか、納豆、ごま、クルミなどがあります。

旬の食材を使った

簡単ヘルシーメニュー



- \*野菜の牛肉巻き
- \*ミモザサラダ
- \*わかめとごまのスープ
- \*「食パン」1枚 (6枚切り)

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1CW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！



=野菜の牛肉巻き=

<材料 4人分>



3品+「食パン」(1枚)

合計 622kcal

野菜量 200g

(1日 350gが目安)

牛肉薄切り肉.....320g  
 塩.....少々  
 粗びき黒こしょう.....少々  
 小麦粉.....適量  
 ごぼう.....15cm  
 人参.....1/2本  
 さやいんげん.....6本  
 土しょうが.....1かけ  
 大根.....3cm  
 サラダ菜.....4枚  
 オリーブ油.....大1  
 ☆醤油.....大3  
 ☆砂糖.....大2  
 ☆酒.....大1  
 ☆みりん.....大1

<作り方>

- ① ごぼうは包丁の背で皮を落として洗い、3cmほどの長さの細切りにして水にさらす。人参は皮をむいて同様の細切りにする。さやいんげんはヘタと筋を取り、斜め薄切りにする。土しょうがは細切りにする。
- ② ①の土しょうが以外の野菜を、塩を入れた熱湯でさっと下ゆでし、水けをきる。
- ③ 大根は皮をむき、おろして水けをきる。サラダ菜は洗って1枚ずつはがす。
- ④ 牛肉は8等分し、塩、粗びき黒こしょうをふる。②の野菜と①の土しょうがをそれぞれ1/8量ずつ牛肉の手前にのせて、野菜が端から出ないように包んで巻く。小麦粉を薄くまぶす。
- ⑤ フライパンにオリーブ油を熱し、④の肉の巻き終わりを下にして並べ、中火で4~5分かけてこんがり焼く。
- ⑥ 余分な油をペーパータオルで拭き、☆の調味料を入れて全体にからめる。取り出して食べやすい大きさに切り、盛りつけず。

=ミモザサラダ=



ゆで卵は白身と黄身に分けて、それぞれみじん切りにする。ベビーリーフ、食べやすい大きさに切ったレタス、キュウリを器に盛り、ゆで卵を散らし、オリーブ油、酢、砂糖、塩こしょうを混ぜ合わせたドレッシングをかける。

～豆知識～

大根にはアミラーゼ、リパーゼ、プロテアーゼという消化酵素が含まれています。大根は自然の消化剤と言われるほど胃腸の働きを助けてくれる野菜なのです。また、免疫力を高めるビタミンCも豊富に含まれ、風邪予防にも効果があります。

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、フルニエの美味しい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)