



栄養素の特徴を知ろう



私たち人間は、生命の維持や成長のために毎日食事をします。食事として体内に取り込まれた食べ物は消化・分解され吸収されます。吸収された物質（食べ物）は、あるものはエネルギー源となったり、またあるものは体の組織を作ったり、生体機能を調整したりします。私たちの体で行われるこれら一連の営みを「栄養」といい、栄養のために必要な(栄養活動の元となる)物質を「栄養素」といいます。

栄養素は、体を動かすエネルギー源となる「糖質」「脂質」「たんぱく質」を3大栄養素、これに、体の調子を整える働きをする「ビタミン」「ミネラル」を加えたものを5大栄養素と言います。また、人間の消化酵素では分解できない「食物繊維」も、体の調子を整える大きな働きがあり、第6の栄養素と呼ばれるようになっています。

旬の食材を使った
ヘルシーメニュー例

*チキンソテー
～トマトチーズソース～
*みょうがのサラダ
*おかひじきのスープ
*「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。

=チキンソテー

トマトチーズソース=

材料4人分



作り方



鶏もも肉.....2枚(500g)
塩.....小 1/2
こしょう.....少々
オリーブ油.....大 1
アスパラガス.....4本
ヤングコーン.....8本
イタリアンパセリ.....適量
サラダ油.....大 1/2
＜トマトチーズソース＞
トマト.....1個
玉ねぎ.....1/2個
ホールトマト缶.....1缶
おろしにんにく.....小 1/2
カッテージチーズ.....30g
コンソメ.....1個
はちみつ.....小 1
塩こしょう.....少々

- ① 鶏肉は筋を取り、厚い部分に包丁を入れて開き、厚さを均一にして半分に切る。全体に塩、こしょうをする。
- ② アスパラは根元のかたい部分をピーラーで皮をむき、4等分する。ヤングコーンは斜めに半分に切る。フライパンにサラダ油を熱し、アスパラ、ヤングコーンを炒め、塩こしょうを入れ、しっかり炒める。
- ③ トマトはヘタをくり抜き、ざく切りにする。玉ねぎは皮をむき、みじん切りにする。
- ④ フライパンにオリーブ油を熱し、①の鶏肉の皮を下にして強火で焼き色をつける。裏返して両面に焼き色が付いたら、弱火にしてフタをし、蒸し焼きにする。中まで火が通ったら、取り出し、お皿に盛り付ける。
- ⑤ ④のフライパンの余分な油を捨ててから、おろしにんにく、③の玉ねぎ、トマトを炒め、トマト缶、コンソメ、はちみつ、塩こしょうを加えて、15分程煮詰める。カッテージチーズを加えさっと混ぜ合わせる。
- ⑥ ④に②を盛りつけ、鶏肉に⑤のソースをかけ、パセリを飾る。

～豆知識～



いろいろなチーズがある中で一番低カロリーなのがカッテージチーズです。タンパク質の含有量は卵とほぼ同じながら、脂肪は卵の半分以下。高タンパク低脂肪のヘルシー食品の代表です。

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)