



体の調子を整える栄養素②

<ミネラル>



食育～68～

ビタミンと同じく、体の機能維持や調整に働く成分です。骨をつくるカルシウム、赤血球の成分であるヘモグロビンの材料となる鉄も、このグループに属します。

ミネラル(無機質)には、さまざまな種類があり、主に次のような働きがあります。

液の pH や浸透圧を調整して筋肉や神経に刺激を与える働き。

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。

旬野菜たっぷり

簡単ヘルシーメニュー



- * 里芋のグラタン
- * 小かぶのサラダ
- * もやしのスープ
- * 「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。

=里芋のグラタン=



3品+「ほのか」(2枚)

合計 440kcal

野菜量 200g

(1日 350g が目安)

<材料4人分>

里芋.....	6個
玉ねぎ.....	1/2個
ほうれん草.....	1/2袋
ロースハム.....	4枚
バター.....	10g
小麦粉.....	大1
塩こしょう.....	各少々
豆乳.....	2カップ
味噌.....	小1
コンソメ.....	小1
ピザ用チーズ.....	50g
パン粉.....	大2

<作り方>

- ① 里芋は皮をむき一口大の乱切りにし、かぶるくらいの水に入れて、軟らかくなるまでゆでる。
- ② 玉ねぎは縦半分に切り、薄切りにする。ほうれん草は4~5cm長さに切る。
- ③ ロースハムは2cm角に切る。
- ④ フライパンにバターを溶かし、②の玉ねぎ、ほうれん草を炒める。小麦粉をふり入れて弱火で炒める。
- ⑤ ③に豆乳を少しずつ加え、味噌、コンソメ、塩こしょうを加えて混ぜ合わせる。①の里芋、③のハムを入れフタをして中火で時々混ぜながら煮こむ。
- ⑥ グラタン皿に⑤を入れ、ピザ用チーズ、パン粉をかける。220℃のオーブンで焼き色がつくまで、7~8分焼く。

=小かぶのサラダ=



小かぶは葉を切り落とし皮をむき、一口大の半月切りにし、葉は小口切りにする。ゆでたムキエビと、オリーブ油、醤油・酢・塩・すだち果汁と混ぜ合わせる。

～豆知識～

里芋は水分が多く含まれるので、イモ類の中ではさつまいもややまのいもに比べ低カロリーです。里芋のぬめり成分は、水溶性食物繊維であるガラクトマンナンやムチンによるもので、免疫力を高めると言われています。

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)