



ビタミンで若さと活力を③

<ビタミンE>



食育～72～

ビタミンEは脂溶性ビタミンの1つで、体内で悪影響を及ぼす活性酸素から細胞膜を守り、脂質の酸化を防いで細胞の老化を予防します。「若返りのビタミン」とも呼ばれ、血液中のLDLコレステロールの酸化も防ぐので動脈硬化の予防も期待できます。また、毛細血管の血行を良くする効果もあります。美肌効果も期待でき、冷え性や肩こりの改善にも効果的です。

ビタミンEは酸化しやすい成分なので、新鮮な食材を選ぶようにしましょう。ビタミンEを多く含む食材は、アーモンド、落花生、モロヘイヤ、西洋かぼちゃ、うなぎ、たらこ、コーン油、ヒマワリ油などがあります。

旬野菜たっぷり

簡単ヘルシーメニュー



- *ミラノ風カツレツ
- *コールスローサラダ
- *アスパラのスープ
- *「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。

=ミラノ風カツレツ=

<材料4人分>



3品+「ほのか」(2枚)
合計 579kcal
野菜量 200g
(1日350gが目安)

- 豚ロース肉.....4枚
- 塩.....小1/2
- こしょう.....少々
- 卵.....2個
- パルメザンチーズ.....大2
- パン粉.....適量
- パセリのみじん切り..大1
- オリーブ油.....適量
- ミニトマト.....8個
- ベビーリーフ.....1パック
- ブロッコリーの芽.....1パック
- レモン.....1個

<作り方>

- ① 豚肉の筋を切り、たたいてのばし、両面に塩、こしょうをして形を整える。
- ② ボウルに卵、パルメザンチーズを混ぜ合わせ、卵液を作る。
- ③ バットに細かくほぐしたパン粉、パセリを混ぜ合わせる。
- ④ ①の豚肉を②の卵液にくぐらせてから、③のパン粉をつけ、手で軽く押さえる。
- ⑤ フライパンにオリーブ油を深さ1cmほど入れて熱し、④を入れて、片面がきつね色にカリッとしたら裏返して焼き、中まで火を通す。
- ⑥ 器に⑤と、半分に切ったミニトマト、ベビーリーフとブロッコリーの芽を混ぜ合わせて盛り、切り分けたレモンを添える。

～豆知識～



春キャベツは甘みが強く、葉が柔らかくみずみずしいので生で利用するのに最適です。ビタミンUやKなど胃腸を丈夫にしてくれる成分が豊富に含まれています。大きめの葉二枚で一日分のビタミンCが摂れます。

=コールスローサラダ=



キャベツはせん切りにして塩でもんで水気をしぼる。千切りにした胡瓜、コーン缶と混ぜ合わせ、マヨネーズ、砂糖、こしょうで和える。

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)