



体の調整に欠かせないミネラル④

<カリウム、ナトリウム> 食育～79～

人間の細胞膜の外側にはナトリウム、内側にはカリウムがあり、バランスをとりながら体の水分量や濃度を一定に保っています。このバランスが崩れると、むくみや高血圧の原因となります。カリウムは、ナトリウムを体外に排出して、血圧上昇を抑制する働きがあります。また、カリウムには筋肉の動きをよくする働き、ナトリウムは神経の刺激伝達作用の働きがあります。

カリウムを多く含む食材は、干し柿、アボカド、さつまいも、ほうれん草、インゲン、枝豆、納豆、ひじき、カツオなどがあります。ナトリウムを多く含む食材は、食塩、梅干し、漬物、コンソメスープの素などがあります。

旬の食材を使った
ヘルシーメニュー例



- * チキンのきのこクリーム
- * たたき胡瓜
- * トマトスープ
- * アンジュ 2枚 (30g)



「バゲットアンジュ」はフランス産小麦、塩、水、自家培養酵母種でゆっくり、ゆっくりと熟成させて生地をつくり、優しく、ていねいに仕上げました。クラスト(外皮)は、ザク..ザク..として芳ばしく、クラム(内相)はもちもちとして、ほんのり甘ささえ感じるバゲットです。

=チキンのきのこクリーム= 材料 4人分



3品 + 「アンジュ」2枚
合計 508kcal
野菜量 210g
(1日 350gが目安)

| | |
|---------------|-------|
| 鶏もも肉..... | 400g |
| 塩こしょう..... | 少々 |
| しめじ..... | 1パック |
| えのき..... | 1袋 |
| 生しいたけ..... | 4枚 |
| オリーブ油..... | 大2 |
| にんにく..... | 1片 |
| 豆乳..... | 200cc |
| コンソメ(顆粒)..... | 小2 |
| 粗びき黒こしょう..... | 少々 |
| 醤油..... | 適量 |
| ドライパセリ..... | 適量 |

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩こしょうで下味をつける。
- ② しめじは根元を切り落とし、小房に分ける。
えのきは根元を切り落とし、長さを半分に切ってほぐす。
生しいたけは石づきををとって、薄切りにする。
にんにくはみじん切りにする。
- ③ 鍋にオリーブ油大1を熱し、②のにんにくを入れて中火にかけて炒める。香りが出てきたら、②のきのこ入れ、さっと炒める。火が通ったら、豆乳、コンソメを入れ、とろみが出てくるまで少し煮詰める。粗びき黒こしょう、隠し味程度に醤油を加える。
- ④ フライパンにオリーブ油大1を熱し、①の鶏肉の皮目を下にして並べ入れ、両面を中火でカリッと焼く。
- ⑤ 器に④の鶏肉を盛りつけ、③をかけ、ドライパセリをふる。

=たたき胡瓜=



胡瓜はめん棒でたたいてから、食べやすい大きさに切る。ボウルにおろし生姜、醤油、ごま油、黒ごま、塩を入れ、胡瓜を加えて混ぜる。

～豆知識～

ボリューム満点なのに低カロリーのかきのこ類には、便秘を予防する食物繊維、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなどが豊富に含まれています。また、かきのこにはミネラルのカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制することが期待できます。

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)