



9月 旬のたべもの

さやいんげん、ちんげんさい、つるむらさき、冬瓜、かぼちゃ、さといも、しめじ、まいたけ、ごま、かつお、さけ、さんま、ぶどう、梨、いちじく、栗 など…

今月は さやいんげん



さやいんげんの栄養

さやいんげんは1回に食べる量が多いため、βカロテン量は基準よりも少ないが、緑黄色野菜に分類されている野菜。ビタミンC、ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>も豊富に含む。アミノ酸の1種であるリジンも含む。リジンはたんぱく質やカルシウムの吸収を高める働きや、コラーゲンの合成を高める働きがある。

旬: 5~11月  
主な産地: 千葉県、福島県、鹿児島県など

H30.8.11現在  
さやいんげんの  
小売価格

299円/袋

さやいんげんを  
おいしく食べよう!



- 選び方
  - ・太さが均一で、豆の形がはっきり浮き出ていないもの
  - ・緑色が鮮やかで、パキッと折れるもの

- 保存
  - ・ラップで包み、冷蔵庫で保存(3~4日)
  - ・かために茹でて、冷凍保存(1週間)

<オススメの献立>



- 主食・主菜: 中華おこわ風ごはん
- 汁物: ちんげんさいと卵のスープ
- 副菜: さやいんげんの和えもの
- 副菜: つるむらさきのピリ辛和え



献立の栄養価

エネルギー量  
**404** Kcal

塩分  
**3.3** g

糖質: 52.0g  
脂質: 8.8g  
たんぱく質: 21.8g  
食物繊維: 7.5g

<糖尿病① 1日に必要なエネルギー量を計算してみよう!>  
インスリンというホルモンの作用が不足し、血糖値の高い状態が続く疾患のこと。

早朝空腹時血糖値126mg/dl以上  
随時血糖値200mg/dL以上  
HbA1c 6.5%以上

✪\* お食事で気をつけるポイント \*✪

体重を適正体重(BMI=25以下)に近づけることが大切です。  
1日に必要なエネルギー量を計算してみましょう!(成人の場合)

① 標準体重を計算しましょう

$$\text{標準体重 (kg)} = \frac{\text{身長 (m)}}{2.2} \times \frac{\text{身長 (m)}}{2.2} \times \text{BMI}$$

BMI **22**

② 身体活動量の目安を確認しましょう

軽労作(デスクワークが主な人・主婦)	20~30kcal
普通労作(立ち仕事が多い人)	30~35kcal
重い労作(力仕事が多い人)	35~40kcal

③ 必要なエネルギー量を計算しましょう

$$\text{1日に必要なエネルギー (kcal)} = \text{標準体重 (kg)} \times \text{身体活動量 (kcal/kg)}$$

1日に必要なエネルギー量を3で割ると、1食あたりになります!



<バランスよく栄養をとるために…>

からだにうれしい食べ合わせ

◆ さやいんげん + ちんげんさい

さやいんげんはカルシウムの吸収を高めるリジンを含む。ちんげんさいにはカルシウムの骨への沈着を助けるビタミンKが含まれるため、強い骨をつくるのが期待できる組合せ。

◆ まいたけ + 緑黄色野菜

まいたけに含まれる亜鉛は、血糖値を下げるホルモンであるインスリンの構成成分である。緑黄色野菜に含まれるビタミンAは亜鉛の吸収を高める働きがあるため、おすすめの組合せ。

◆ こんにやく + もち麦

こんにやくやもち麦には水溶性食物繊維が含まれる。中でも水溶性食物繊維であるマンナンは、水を吸うと大きく膨らむ性質があり、食べたものを胃の中で包み込み、排泄するため、糖質や脂質の吸収を抑える働きが期待できる。

献立のポイント

🌸 おこわ感を出すために、もち麦を使用しました

今回のおこわはもち米の変わりに、ぷちぷちとした食感のもち麦を使用し、おこわ感を出しました。もち麦は加えるだけで、食物繊維もたくさん取ることができます。

🌸 野菜たっぷり、低カロリーでボリュームしっかり!

一品一品は低カロリーでも、野菜をたくさん使用しているので自然とよく噛みながら食べることができる、しっかりと満足感のある献立。

9月1日は防災の日

ご自宅に備えてある非常食、定期的にチェックしていますか? 近年は、「ローリングストック法」が推奨されています。

「ローリングストック法」とは、その期間まで食べずに置いておくという考え方ではなく、日常的に非常食を食べ、食べたらずき足すことを繰り返す方法があります。ミネラルウォーターやカップ麺、シリアル、レトルトカレーや缶詰など、いつも食べ慣れている物を非常食として常に蓄えておき、日常的に使用し入れ替える方法です。いざという時に、せつかく備蓄しておいた非常食の期限が切れていた...とならないよう、この機会に改めて点検・補充をしてみてくださいいかがでしょうか?





# 今月のおすすすめレシピ



主食 主菜

## 中華おこわ風ごはん

🔪 作業時間 約15分



### 栄養価(1人分)

エネルギー量	塩分
300 kcal	1.2 g
	食物繊維
	4.1 g

### <材料・作りやすい分量>

米 2合、もち麦 100g、くるまえばい 15尾ほど、にんじん 1/2本、  
 まいたけ 1/2袋、こんにやく 1/4枚、★オイスターソース 大さじ2、  
 ★しょうゆ 大さじ1と1/2、★酒 大さじ1、★だし汁 1カップ、  
 ①ごま油 大さじ1、②ごま油 大さじ1

### <作り方>

1. にんじん・こんにやくは細切りに、まいたけは細めに裂いておく。
2. くるまえばいは殻を取り、酒・小麦粉(分量外)をまがし、水気をきっておく。
3. 鍋にごま油①を熱し、1を炒める。しんなりしてきたら★・2を加え、さっと煮る。
4. 洗米し、3の煮汁・水を炊飯器の目盛りまで入れる。もち麦・もち麦分の水・3のえび以外の具・②ごま油を加え、炊飯する。
5. 炊き上がったら、3のえびを加え、軽く混ぜる。
6. お碗に盛ったら、出来上がり。

## 汁物 ちんげんさいと卵のスープ

🔪 調理時間 約5分



### 栄養価(1人分)

エネルギー量	塩分
45 kcal	0.9 g
	食物繊維
	0.6 g

### <材料・2人分>

ちんげんさい 1/2株、卵 1個、中華だし 小さじ1/2、水 1カップ、  
 こしょう 少々

### <作り方>

1. ちんげんさいは1口大に切る。卵は溶いておく。
2. 鍋に水を沸かし、ちんげんさいを入れ、沸騰したら火を弱める。
3. 中華だしを入れたら、1の溶き卵を糸状に回し入れ、火を止める。
4. 2~3分ほど蒸らす。
5. お碗によそい、こしょうをかけたら出来上がり。



卵は、白身を切るようにしてしっかりと溶いておき、糸状に回し入れると、ふわふわになります。

## 副菜 さやいんげんの和えもの

🔪 調理時間 約5分



### 栄養価(1人分)

エネルギー量	塩分
17 kcal	0.4 g
	食物繊維
	1.6 g

### <材料・2人分>

さやいんげん 10本、★しょうゆ・酢 小さじ1、かつお節 ひとつまみ

### <作り方>

1. さやいんげんは根を落とし、2~3分ほど茹でる。
2. 1を3~4cmの一口大に切る。
3. 2を★と和える。
4. お皿に盛り、かつお節をかけたら出来上がり。



酢を黒酢に変えることで、より高い疲労回復の効果が期待できるので、おすすめです。

## 副菜 つるむらさきのピリ辛和え

🔪 調理時間 約10分



### 栄養価(1人分)

エネルギー量	塩分
42 kcal	0.8 g
	食物繊維
	1.6 g

### <材料・2人分>

つるむらさき 1/2袋、ミニトマト 5~6個、★しょうゆ 小さじ2、  
 ★砂糖 小さじ1、★豆板醤 小さじ1/2、★ラー油 小さじ1/2、

### <作り方>

1. つるむらさきは根を取り、鍋で固めに茹でる。
2. ミニトマトはくし切りにする。
3. ★を和えて、レンジ(500W・30秒)にかける。
4. 1・2・3を和える。
5. お皿に盛ったら出来上がり。



つるむらさきはすぐ火が通るので、茹でるのは短時間でOKです。

## 無料！栄養相談承ります。

ご希望の方は、薬局スタッフまでお気軽にお申し付けください。

過去のレシピは、ホームページよりご覧いただけます！

<http://www.phmirai.co.jp/>

株式会社ファーマらい 地域医療連携室

