



あしたば、はくさい、こまつな、水菜、春菊、だいこん  
カリフラワー、ブロッコリー、ねぎ、れんこん、ぶり  
ししゃも、ひらめ、キウイ、みかん、伊予柑 など…

今月は **だいこん**

**だいこんの栄養**

根と葉で含まれる栄養素が異なります。根は消化酵素のアミラーゼやカリウムを含み、消化を促進して胃腸を整える働きがあります。葉はβ-カロテンやカルシウムビタミンC、食物繊維や鉄など根以上に栄養素を含みます。



旬:11月~3月  
主な産地:千葉県、青森県、北海道

R3.1.20 現在  
だいこんの  
小売価格(税込)  
**158円/1本**

**だいこんを  
おいしく食べよう!**

●**選び方**

- ・色が白く、触ったときに硬く張りがあるもの
- ・葉がしゃきっとしているもの
- ・しっかりと重みがあり、ひげ根の穴が少ないもの

●**保存**

- ・根と葉、別々に湿らせた新聞紙とラップで包んで冷蔵
- ・切ってから冷凍用保存袋に入れて冷凍保存も可能

＜メタボリックシンドローム＞



様々な影響により生活習慣が乱れやすくなっています！  
今月は「メタボリックシンドローム」についてです。

【診断基準】

ウエスト周囲径 **男性** ≥85cm **女性** ≥90cm  
内臓脂肪面積男女ともに ≥100cm<sup>2</sup>に相当

**+** 以下3項目のうち、いずれか2項目以上が当てはまる場合  
(薬を服用して下げる治療をしている場合は数値に関係なく該当)

- ◇血糖値 空腹時血糖 ≥110mg/dL
- ◇血圧 収縮期(最大)血圧 ≥130mmHg  
かつ/または 拡張期(最小)血圧 ≥85mmHg
- ◇血清脂質 高トリグリセライド血症 ≥150mg/dL  
かつ/または 低HDLコレステロール血症 <40mg/dL

メタボリックシンドロームは内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、動脈硬化になりやすい病態です

【原因は…】

運動不足

過食

主な原因は  
この2つ

【予防と治療のポイント】

- ・定期的な運動  
⇒ウォーキングなどできることからはじめよう
- ・3食バランスの良い食事を心がける  
⇒一汁三菜を目標にしましょう
- ・間食は控える
- ・睡眠をしっかりとする



＜オススメの献立＞



- 主食: 麦ごはん(120g・196Kcal)
- 主菜: 牛肉とだいこんの山椒炒め
- 汁物: きのこのお吸い物
- 副菜: 豆腐とわかめとしらすのサラダ
- 副菜: 伊予柑入りキャロットラペ

献立の栄養価

エネルギー量	塩分	糖質: 55.4g
<b>565</b> Kcal	<b>3.4</b> g	脂質: 23.4g
		たんぱく質: 23.9g
		食物繊維: 7.3g

＜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

◆**だいこん+牛肉**

だいこんのビタミンC・食物繊維・カリウムは牛肉のたんぱく質と一緒に摂ることで高血圧予防や肌荒れ解消などに効果的です。牛肉は大根の葉のカルシウムと一緒に骨粗鬆症予防にも働きます。

◆**にんじん+伊予柑**

にんじんのβ-カロテンは抗酸化作用があり細胞を丈夫にしてくれます。伊予柑に含まれるビタミンCはコラーゲンの生成に関与しているので一緒にとると美肌作りに効果的。クエン酸が疲労回復も助けます。

◆**豆腐+わかめ+しらす**

豆腐には大豆オリゴ糖が豊富に含まれていて、お腹の調子を整えます。食物繊維が豊富なわかめと一緒に便通の改善が期待されます。また木綿豆腐のカルシウムは絹豆腐よりも豊富です！カルシウムが豊富なしらすと併せて骨粗鬆症予防に効果的！

献立のポイント

＊ **お正月の食べ過ぎや自粛による運動不足に最適!**

胃腸に優しいだいこんを使ったお腹の調子を整えてくれるメニュー。カルシウムも豊富で骨粗鬆症予防にもオススメです！

＊ **栄養たっぷりの大根の葉は油で調理しよう!**

だいこんの葉に多く含まれるβ-カロテンは脂溶性のビタミンです。油で調理すると吸収率がアップします！

2021年の節分は2月2日

節分とは、「季節の分かれ目」を意味していて、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。節分の日とは2月3日と思われている方が多いですが、実は立春の日付が年によって異なるため、節分の日もそれに伴って変わります。2021年の節分は2月2日です。また、『恵方』と呼ばれるその年の縁起の良い方角も毎年変わります。今年は「南南東」です。節分に恵方に向けて食べると縁起が良いとされている恵方巻の具は七福神にちなんで7種類。特に具材の決まりはないので、好みの具材でお家で作ってみるのも良いですね。食べるときは3つのルールを守って食べましょう！

3つのルール…①恵方を向くこと ②願い事を思いながら無言で食べる ③切らずに丸ごと1本食べる





# 今月のおすすめレシピ



## 主菜 牛肉とだいこんの山椒炒め

調理時間 約20分



栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 1.5 g
<b>229</b> kcal	食物繊維 2.1 g

### <材料・2人分>

- 牛肉・・・120g
- だいこん(根/葉)・・・50g/30g
- こんにゃく・・・100g
- 粉山椒・・・小さじ2
- ごま油・・・小さじ2(小さじ1ずつ使用)
- 酒・・・大さじ1
- 砂糖・・・小さじ1
- しょうゆ・・・大さじ1

### <作り方>

1. 牛肉は一口大に切り、★で下味をつけておく。
2. だいこんは皮をむき3mm程度の厚さの半月切り、葉は細かく切る。
3. フライパンにごま油を熱し、半月切りのだいこんを焼き目がつくまで焼いて取り出す。こんにゃくはちぎって下茹でし、軽く炒めておく。
4. フライパンにごま油を熱し、①を炒める。火が通ったらだいこんの葉・③・粉山椒を加えてさらに炒める。
5. 器に盛りつけたら完成。

## 汁物 きのこのお吸い物

調理時間 約15分



栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 1.1 g
<b>8</b> kcal	食物繊維 0.6 g

### <材料・2人分>

- えのき・・・10g
- まいたけ・・・20g
- みつば・・・少々
- 和風顆粒だし・・・小さじ1
- 薄口しょうゆ・・・小さじ1
- 水・・・2カップ

### <作り方>

1. えのきは石づきを落として一口大に切る。
2. まいたけは細かく裂いておく。
3. 鍋に★を入れて火にかける。
4. 一煮たちしたら①・②を入れて加熱する。
5. 器に入れて、みつばを乗せたら完成。

## 副菜 豆腐とわかめとしらすのサラダ

調理時間 約10分



栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.8 g
<b>84</b> kcal	食物繊維 1.3 g

### <材料・2人分>

- 木綿豆腐・・・120g
- 乾燥わかめ・・・2g
- しらす・・・10g
- いりごま(白)・・・小さじ1
- ごま油・・・小さじ1
- しょうゆ・・・小さじ1
- こしょう・・・少々

### <作り方>

1. 乾燥わかめは水で戻しておく。
2. 木綿豆腐は食べやすく切り、①は食べやすい大きさに切る。
3. ①・②・しらすを器に盛りつける。
4. ★を混ぜて、③にかけたら完成。

## 副菜 伊予柑入りキャロットラペ

調理時間 約15分



栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0 g
<b>48</b> kcal	食物繊維 0.8 g

### <材料・2人分>

- にんじん・・・½本
  - 伊予柑・・・¼個
  - パセリ・・・適量
  - オリーブオイル・・・小さじ1
  - 酢・・・小さじ1
  - はちみつ・・・小さじ1
- ※袋をご用意ください

### <作り方>

1. にんじんは皮をむき、千切りにする。
2. 伊予柑は皮をむき、半分にする。
3. パセリは細かく刻んでおく。
4. ポリ袋に①・②・★を入れてもみこむ。
5. 冷蔵庫で保存して味が染みこんだら盛りつける。
6. ③をかけたら完成。

## 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/>

株式会社ファーマみらい 管理栄養士

