

冬到来!

ビタミンACEで 風邪予防

段々風邪が流行しだすこの季節。「風邪予防にはビタミンC!」そう思われる方が多いかと思いますが、正解です!と言いたいところですが、実は粘膜を強化したり血流をよくするビタミンA、Eも風邪には効果あり!のビタミンなんです。



ビタミンには、大きく分けて水洗いや加熱調理で損失しやすい「**水溶性**」と損失が少ない「**脂溶性**」の2種類があります。



脂溶性

ビタミンA

粘膜を強化し
ウイルスの侵入を防止



冬にはコレ!
にんじん

大葉やモロヘイヤに次いでビタミンAが多く、100gに680μgも含まれます。すりおろすと酵素の働きでビタミンAの力が弱まってしまうので、なるべく固形で食べるか、すりおろす場合はすぐに食べるのが理想です。

ビタミンE

血流を良くする。
抗酸化作用



冬にはコレ!
かぼちゃ

かぼちゃ100g中に含まれるビタミンEは4.9mgで、なんと1日に摂りたい量の8割以上! 野菜の中でもトップクラスの含有量で、日本かぼちゃより西洋かぼちゃの方が甘みも強く栄養価も高め。

水溶性

ビタミンC

免疫力をアップする。
抗酸化作用



冬にはコレ!
ブロッコリー

冬野菜の中でビタミンCがダントツに多いブロッコリー。形が似ているカリフラワーと比べ、約1.5倍のビタミンCが含まれています。ビタミンAやビタミンEも多く含む野菜です。

1日に必要なビタミン類
ビタミンA...700μgRE
ビタミンC...100mg
ビタミンE...6.5mg



ビタミンACEがそれぞれ持っている抗酸化作用は、お互いに補いあえるので、一緒に摂るとより効果的!

しょうが風味の3色野菜フライ

材料・4人分
人参、かぼちゃ 各120g
ブロッコリー 60g
鶏ミンチ 400g
木綿豆腐 160g
おろし生姜 1片分
酒、醤油、片栗粉 各小さじ1
塩胡椒 小さじ1/2
薄力粉、溶き卵、パン粉 各適量
揚げ油 適量

作り方
①野菜はそれぞれ4等分し、電子レンジで加熱する。(500W2分程度)冷めたら水気を拭き、薄力粉を薄くまぶす。
②ボウルに鶏ミンチ、木綿豆腐、Aの材料を入れて粘りが出るまでよく混ぜ、①の野菜を包む。
③薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、170℃に熱した油で3~5分程度カリッと揚げる。

わかめと切り干し大根の 酢醤油和え

材料・4人分
カットわかめ 4g
切り干し大根 20g
えのきたけ 1袋(100g)
濃口醤油、酢 各小さじ1/2
塩 少々
切り干し大根の戻し汁 1/4カップ
いりごま 大さじ1

作り方
①わかめと切り干し大根はそれぞれ水で戻し、水気をよく切る。切り干し大根は食べやすい長さに切る。
②えのきは長さを2等分して子房に分け、さっとゆでる。
③具材をボウルに入れ、調味料を加え和える。
④器に盛り、いりごまを散らす。

主菜で不足した食物繊維を切り干し大根で補い、わかめで色どりを加えました。

玄米入りご飯 主食1人分:栄養価

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 262kcal |
| タンパク質 | 4.2g |

わかめと切り干し大根の 酢醤油和え 副菜1人分:栄養価

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 37kcal |
| タンパク質 | 1.8g |

じゃがたま味噌汁 汁物1人分:栄養価

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 57kcal |
| タンパク質 | 1.9g |

ベビーリーフ (付け合わせ) 副菜1人分:栄養価

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 24kcal |
| タンパク質 | 0.3g |

夕食1人分
365円

主菜1人分:栄養価

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 220kcal |
| タンパク質 | 13.7g |

しょうが風味の
3色野菜フライ

油と一緒に食べる! 脂溶性
かぼちゃのビタミンEや人参のビタミンAは、油と一緒に摂ることで吸収率が上がります。炒め物や、今回のような揚げ物がおすすめ!

お肉や衣で巻く! 脂溶性
素揚げをすると、野菜の切り口から脂溶性ビタミンであるEやAが、揚げ油に流れ出てしまいます。そこで、揚げるときは、お肉や衣でしっかりと包んで、流出を防ぐのがポイントです! 今回は、脂質を摂りすぎないように、お肉の代わりに豆腐でかさ増しました。

管理栄養士が
教える
栄養上手な
調理のコツ

加熱は短時間で! 水溶性
水溶性ビタミンは加熱により壊れやすいのが特徴。予め電子レンジですばやく熱を通過することで、揚げる時間を少なくし、損失を抑えました。

下茹では極力抑える! 水溶性
水溶性ビタミンであるCは茹でると、茹で汁に流れ出てしまいます。その損失量は、電子レンジで加熱した時に比べて約2.5倍というデータも。

管理栄養士
あきえちゃん



食べ物半分 食べ方半分

食べ方に着目すれば、安心安全な食は決して高くありません。このページでは秋川牧園による安心安全な商品の紹介や、健康を賢く科学した食べ方に着目した生活提案を行っていきます。