



栄養科たより



冬真ただ中になに寒い日が続きますね❄️湯船に浸かるなど内側から温めて対策しましょう👏!



2月のテーマ食材・・・野沢菜

今月の旬の食材は、野沢菜を紹介します！旬の時期は11月～2月で収穫のピークになります。

野沢菜は葉物野菜に見えますが、種類はかぶの一種です🥬

成長したら大きいと1m近くになりますが、葉茎の繊維の発達が少なくやわらかいためお漬物に適した食材として使われています。

野沢菜の栄養価はとても高く、**ビタミンC**、**ビタミンK**、**カルシウム**などが含まれています。

ビタミンCには免疫力を向上する役割をもち、風邪予防に役立ちます☀️

美容や肌の乾燥などが気になる方は**ビタミンC**を多く含む食材をとりましょう👀

ビタミンKには骨を作るために重要な栄養素であり、年齢問わず摂取してほしい栄養素です。

漬物はもちろんですが、肉や野菜などの脂質があるものと炒めて食べることもおすすめします！



野沢菜を使用したおすすめレシピ・・・豚肉と野沢菜の炒め物

材料(2人分)

- ・豚肉薄切り・・・150g
- ・野沢菜・・・150g
- ・油・・・大さじ1
- ・塩胡椒・・・少々
- ・醤油・・・大さじ2
- ・酒・・・大さじ1
- ・みりん・・・大さじ1

作り方

- ① 豚肉は一口大に切る。
- ② 野沢菜は根だけを切って洗い、2～3cmくらいに切る。
- ③ フライパンに油を入れて中火で熱し、豚肉と野沢菜の茎の部分を入れて塩胡椒して炒める。
- ④ 豚肉に火が通ってきたら葉の部分と調味料を入れて3分程炒めたら完成。



2月のテーマ・・・『まごわやさしい』とはご存じですか👀？

和食の基本テーマとされている「まごわやさしい」という言葉を知っていますか？

これは食材の頭文字をとって「ま」豆、「ご」胡麻、「わ」わかめ、「や」野菜、「さ」魚、「し」椎茸、「い」芋、の7種類の食材を食べることを健康のために推奨する合言葉です。



冬は乾燥や気温の高低差などで免疫力が落ちて風邪を引きやすくなります。

この「まごわやさしい」の食材を思い出して毎日の食事に少しずつ取り入れてみてください👏

内側から健康に気を付けて、この冬を乗り越えましょう❄️