

楽しく栄養だより

2023年 冬号

冬が旬の野菜でほっこり体を温めましょう！

冬野菜は、寒さで凍らないよう細胞に糖分を貯めるため、甘みやうまみがたっぷり。通年出回っている野菜も、旬はより美味しくなり栄養価も優秀。

食事で体を温め、免疫力を高めることで、冬の寒さに負けない体づくりをしましょう！

★冬野菜の特徴★

- ・ビタミンCやβカロテンを豊富に含む野菜が多く、免疫力を高め、風邪予防に効果的です。
- ・体を温める働きがある野菜が多く、血行を良くし体調を整えます。
- ・消化酵素を含む野菜は、胃や腸の働きを助けてくれます。

★ワンポイントアドバイス★

- ・ビタミンCは、水に溶けやすいため、鍋やシチューなど、煮汁まで食べられる料理がおすすめ！
- ・βカロテンは、油と一緒に摂ると吸収率アップ！
- ・消化酵素は、加熱に弱いいため、薄切りやすりおろしなど生食がおすすめ！

【発行】

高齢者包括支援センター

(大曲庁舎内)

☎0187-63-1111 (内線 169)

高齢者包括支援センター東部

(中仙支所内)

☎0187-56-7125

高齢者包括支援センター西部

(西仙北支所内)

☎0187-87-3970

主な冬野菜

風邪
予防



白菜

- ・ビタミンC、食物繊維など幅広い栄養素を含む。
- ・白菜の食物繊維はやわらかく、消化もよい。
- ・冬の万能野菜。サラダやお浸し、もちろん鍋や煮込み料理に◎。外側の葉は炒め物や煮物。内側はサラダ。芯の部分はスープ。

消化を
助ける

風邪
予防



大根

- ・ビタミンCや消化を助ける酵素が豊富。
- ・上部は甘く、サラダなど生食向き。中間部は、おでんや煮物。下部は辛みがあり、薬味や大根おろし。葉は、ビタミンやミネラルが豊富で栄養価が高く、炒め物が◎。

風邪
予防



ほうれん草

- ・緑黄色野菜の中でも抜群の栄養価を誇る。
- ・βカロテン、鉄分、ビタミン類、カリウムが豊富。
- ・アク抜きは、さっと茹で水にさらす。

消化を
助ける

風邪
予防

体を
温める



かぶ

- ・消化を助ける酵素が含まれている。
- ・葉は、ビタミンやミネラルが豊富で栄養価が高い。
- ・生ならシャキッとした歯応え、加熱でトロッと食感。

風邪
予防



小松菜

- ・カルシウム、鉄分、ビタミンC・K、βカロテンが豊富で栄養価が優れている。
- ・味にクセがなく、下処理なしで時短調理に。お浸し、炒め物、煮物、スープなど幅広い料理に◎。

体を
温める



ごぼう

- ・良質な食物繊維がたっぷり。整腸作用があるオリゴ糖を含む。
- ・独特の香りやうまみは、皮に近い部分に多い。皮をむかず、たわし等でこすると◎。

体を
温める

風邪
予防



ねぎ

- ・血行を促進し、疲労回復の働きがある。
- ・生でシャキシャキ。加熱するとトロリとした甘み。和洋中さまざまな料理に。

体を
温める

風邪
予防



レンコン

- ・ビタミンC、カリウム、食物繊維が豊富。
- ・輪切りにすると、シャキシャキ。すりおろすと、モチモチ。乱切りで加熱すると、ホクホク。

ほっこり鶏だんご鍋

1人あたり

エネルギー: 380kcal

たんぱく質: 27g

食塩相当量: 2.3g

材料(2人分)

・ 鶏ひき肉	200g
①・ 袋豆腐	1本
・ 塩こしょう	少々
・ ごぼう	1/2本
・ にんじん	1/3本
・ 白菜	2~3枚
・ 大根	100g
・ ごま油	小さじ2
・ おろし生姜	適量
・ みそ	大さじ2
・ だし汁	600ml



作り方

- ①ボウルに①を入れ、こね混ぜ鶏だんごをつくる。
- ②ごぼうと人参は細長い乱切りに切る。
- ③白菜はざく切りにし、大根はピーラーで薄く削る。
- ④鍋にごま油を熱し、②のごぼうと人参を炒める。香りが立ってきたら、生姜とみそを加え軽く炒め、だし汁を注いでみそを溶かす。
- ⑤煮立ったら、①の鶏だんごをスプーンですくい入れる。
- ⑥白菜と大根を加えて、ほど良く火が通ったら、出来上がり。