



栄養にゅ〜す

第64号



担当管理栄養士 石田 有里佳

野菜を積極的に食べましょう！！

札幌市では、『健康さっぽろ21』推進の一環として平成16年から8月を野菜摂取強化月間と定め、市民啓発を行っています。



野菜には体の調子を整える**ビタミン**や**ミネラル**、腸の働きを良くする**食物繊維**が豊富に含まれています。

野菜摂取量の目標は
1日350g!

1皿の目安



1度の食事で350gの野菜を摂取することは難しいので、「**3度の食事ごとに1皿**」を目安に取り入れましょう！！

札幌市民の野菜の1日の摂取平均量は289gです。目標まであと60g！！



食卓にプラス1品！！
これで80~100gとれますよ♪



「ブロッコリー」の栄養と豆知識

【ブロッコリーの特徴】

ブロッコリーは、キャベツの変種で、アブラナ科の野菜です。おもに花蕾の部分を食べます。

【ブロッコリーの栄養】

ブロッコリーは、ビタミンC、ビタミンE、カロテン、イソチオシアネート、スルフォラファン、ルテインなどの抗酸化作用の高い成分を含みます。ブロッコリーに含まれるビタミンCは熱に強いことが特徴です。

【ブロッコリーの選び方】

蕾の部分が密集していて中央が盛り上がっているものを選びます。花が開いたものや変色したものは避けましょう。

【ブロッコリーの保存方法】

ブロッコリーは冷凍保存ができます。小房に分けて、普段より少し硬めに茹でて冷凍保存しておくとお使いのときに使えるので便利です。

小房3個でおおよそ50gです！



ブロッコリーを使ったおすすめレシピ

「ブロッコリーのツナ味噌和え」

【材料】(2人分)

- ・ブロッコリー…1/2株
- ・ミニトマト…6個
- ・ツナ缶…1缶
- ・味噌…大さじ1/2
- ・マヨネーズ…大さじ1



【作り方】

- 1) ブロッコリーは小房に分けてレンジで加熱、またはゆでておく。
- 2) ミニトマトはヘタをとり、半分に切っておく。
- 3) ツナ缶と味噌、マヨネーズを混ぜ合わせる。
- 4) ブロッコリー、ミニトマトと和える。
- 5) 器に盛りつけたら完成♪

～栄養成分～(1人分)

エネルギー160Kcal、たんぱく質6.3g、脂質13.0g、塩分0.6g、ビタミンC37mg

火を使わずに作れるので暑い日にも最適です！！