

冬のお食^たより

vol.18 H31.1

神奈川県厚木保健福祉事務所

食べることは毎日のこと。

だからこそ若い世代の皆さんに知ってほしい『食べること』にまつわる色々、

”未病改善”にも役立つちょっとした情報を、季節の“お食(た)より”としてお届けします！



おいしく食べて、さよなら乾燥肌

～冬になると空気が乾燥します。お肌の乾燥が気になる方もいるのでは…？

今回はお肌の健康に役立つ栄養素と食材を紹介します。～

◎肉・魚・卵・大豆製品などに豊富
◎皮膚を作る

たんぱく質

ビタミンA

◎にんじん、ほうれん草、小松菜などに豊富

◎抗酸化作用があり、皮膚の健康維持を助けてくれる

◎パプリカ、ブロッコリーなどに豊富
◎抗酸化作用があり、細胞を保護してくれる

ビタミンC

ビタミンE

◎かぼちゃ、ナッツ類などに豊富

◎肌の血行を促進し新陳代謝を促す

☆ビタミンCは水溶性ビタミンです。調理の際は、溶けたビタミンCも摂ることができる蒸す、スープに入れるなどの調理がおすすめです。

タラの旬は10～2月中旬ほふ。たんぱく質が豊富。味が淡泊なので様々な料理に使えるほふ～。

ほふくん



〈材料〉 (1人分)

- | | | | |
|-------|-------------|----------------------------|-----------------|
| ・タラ | 1切れ | ・塩 | 0.5g |
| ・にんじん | 約1/5本 (20g) | ・コショウ | 少々 (約0.04g) |
| ・かぼちゃ | 40g | ・コンソメ | キューブ1/2個 (2.5g) |
| ・小松菜 | 30g | ※お好みの野菜 (100g程度) でアレンジできます | |
| ・もやし | 30g | | |

タラのホイル蒸し煮

〈作り方〉

- ①にんじん、かぼちゃ、小松菜、もやしを洗う。
- ②にんじんは薄切りに、かぼちゃは5mm幅にスライス、小松菜はざく切りにする。
- ③広げたアルミホイルにもやし、タラを置く。
- ④塩、コショウ、コンソメ、カレースプーン1杯の水を入れ、野菜をトッピングしアルミホイルでしっかりと包む。
- ⑤水をひいたフライパンにのせフタをし、10～15分加熱する。

*タラは最初に塩と酒をふり、しばらく置くと臭みが抜けます！ <塩:0.5g 酒:小さじ1(5g)>



ミビョーマン



①厚木保健福祉事務所HPで「食事をもっと楽しく 未病も改善」をクリック



②QRコードを読み取る



厚木保健福祉事務所

ホームページはコチラ！

③Twitterからアクセス



神奈川県厚木保健福祉事務所
@atugi_hohuku



ミビョーナ ミビョーネ