

た 冬のお食よい



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！



旬の食材 ~冬編~

野菜類

大根は冬になると甘さが増してきます。葉に近い方が甘く、先の方が辛味が強いので使い分けるとよりおいしいです。根(白い部分)は**ビタミンC**や**消化酵素**を含んでおり、葉は**カロテン**が豊富です。

冬採りほうれん草は夏採りより**ビタミンC**の量がなんと3倍！他にも**カロテン**や**鉄**が多く含まれています。



収穫の時期によって栄養価が違うものもあるので、なるべく旬の時期に旬の野菜を食べるようにするほふく〜♪



ほふくん

果実類

みかん1個当たり約30mgの**ビタミンC**が含まれています。**ビタミンC**はコラーゲンの生成を助け皮膚を健康に保つなど体の調子を整えてくれます。

みかんの仲間は世界でおよそ900種類があり、なかでも日本の温州(うんしゅう)みかんは日本独自の品種です。



魚介類

寒さが厳しくなることから脂がのり、栄養価が高く、身がしまっているという特徴があります。**DHA**や**EPA**も豊富です。



カニ



ブリ

他にもタラ、ホッケ、コハダ、さわら、ヒラメetc.

たらのアクアパッツア風

<材料(1人分)>

- ・たら 70g(1切れ)
- ・ミニトマト 30g(3個)
- ・黄パプリカ 40g(1/2個)
- ・ブロッコリー 30g(子房に分けた3房)
- ・キャベツ 20g(1枚)
- ・オリーブオイル 13g(大匙1)
- ・酒 15g(大匙1)
- ・塩 0.8g(ひとつまみ)
- ・こしょう 少々



<作り方>

- ①野菜を洗い、黄パプリカ、ブロッコリー、キャベツを一口大に切る。
- ②たらに塩・こしょうで下味をつける。
- ③耐熱皿に、野菜を入れ上にたらをのせた後、オリーブオイル、酒を加え、電子レンジ(500W)で5分加熱する。



厚木保健福祉事務所のホームページでは旬の食材を使ったレシピを紹介しています♪

厚木保健福祉事務所ホームページには食・栄養情報がたくさん！お待ちしております！！

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



③Twitterからアクセス



神奈川県厚木保健福祉事務所
@atugi_hohuku