

新年あけましておめでとうございます。
 楽しくおいしい年末年始を過ごされましたでしょうか？
 寒さの厳しい季節ですが、食生活で体の中からあたためて元気に過ごしましょう！
 本年もどうぞ宜しくお願い致します。

“カルシウム”を摂ろう！



- 骨や歯を作る成分になります
- ホルモン分泌に役立ちます
- 血液の凝固に関係します
- 筋肉や神経の働きを調整します



カルシウムの多い食品



小魚



チーズ



納豆



ヨーグルト



小松菜

不足しがちな栄養素です。
意識して
食べるようにしましょう！



いろいろな味付けで お餅 を食べよう！

- きな粉 定番の組み合わせ！黒蜜との相性も◎
食物繊維の多いきな粉はおなかの調子を整えます。
- 磯辺餅 砂糖醤油をかけて、焼きのりで包む食べ方。
焼きのりは細かくちぎってからまぶすと
食べやすいよ！
- 雑煮 鶏肉や野菜も入れて、体の芯から温まりましょう。
だし味や白みそ味など、地域によっていろいろな
味付けがあります。
- おしるこ ぜんざい 小豆は食物繊維やビタミン、カリウムなど、
様々な栄養素をバランスよく含んでいます。
- からみ餅 大根おろし、醤油、刻み葱をのせて食べます。
大根おろしにはお餅の消化を助ける酵素が
含まれています。
- さつま芋もち お餅とさつま芋をレンジで加熱して、
よく混ぜ合わせて作ります。
きな粉との相性も◎

お餅は少しずつよく噛んで食べましょう



◎ 旬の食材【白菜】



白菜に豊富に含まれているビタミンCは熱や水に弱く、
茹でたり煮たりしてしまうと、茹で汁の方に栄養素が
流れ出てしまいます。

そのためビタミンCをよりたくさん摂取するためには、
「茹でる」「煮る」よりも水を使用しない、「蒸す」
「炒める」といった調理法がおすすめです。

◎ 旬の食材【ブリ】



ブリは、良質なたんぱく質と脂質(DHA・EPA)が豊富に
含まれています。DHAは脳の機能を高める効果があり、
EPAは血液をサラサラにする効果があります。

他にも、皮膚や粘膜の健康維持をするビタミンB1、B2、
カルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含みます。
旬で美味しいこの時期に是非食べて欲しいお魚です。

◎ 旬の食材【いよかん】



いよかんは水分が多く、ビタミンCや酸味成分である
クエン酸も多く含まれます。

ビタミンCは、免疫力を高めて風邪を予防します。
クエン酸は、疲労回復や筋肉痛の防止に役立ちます。
成長期に大切なカルシウムの吸収を助ける効果もあります。

1月薬膳料理

- ブリのコロコロ竜田揚げ
- 白菜の胡麻よごし
- さつま芋の甘煮
- ごはん
- 冬のけんちん汁
- いよかん