



ルミエールケアの
栄養士が
お答えする
栄養情報!!

旬の春野菜で薬膳効果

落

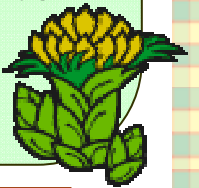
(ふき)は、数少ない日本原産の野菜のひとつで、春の息吹を感じさせてくれる、“ほろ苦さ”を楽しみたい野菜です。『春の皿には苦味を盛れ』と言い、冬の間にとまった脂肪を流し、心臓に働きかけ、夏に備えます。

保存方法

生で保存する場合は、空気に触れさせないことが大事です。葉を落としてから適当な長さに切り、野菜袋などに入れて冷蔵庫で保存しましょう。

《薬膳的働き★栄養》

- ◎ 香り成分
咳を鎮め、痰を切り、喉をすっきりさせる
- ◎ ふきの葉
咳止め・止血作用や解毒作用がある
- ◎ 食物繊維
便秘を防ぎ、ダイエットの助けをする
- ◎ アルカロイド
肝機能強化、疲労を和らげる、新陳代謝促進
- ◎ カリウム
余分なナトリウムを排出し、血圧を下げる
- ◎ クロロゲン酸
ポリフェノールの一種で苦味のもと食欲を増進させる



～落の白和え～



【材料2人分】

- ・ふき ……100g
- ・にんじん ……40g
- ・薄あげ ……1/2枚
- ・木綿豆腐 ……100g
- ・いりごま ……大さじ1
- ・西京みそ ……大さじ1
- ・薄口醤油 ……小さじ3/4
- ・砂糖 ……小さじ1

【作り方】

- ① 落は鍋に入る長さに切り、まな板にのせて塩を振り板ずりする。たっぷりの熱湯で茹で、柔らかくなったら冷水にさらす。
- ② ①の皮をむいて水気を切り、薄く切っておく。にんじん、薄あげは、千切りにし、(A)で少し煮る。にんじんが柔らかくなったら火を止め、冷めたら切った落を入れる。
- ③ 豆腐は皿にのせて、ラップをせずに電子レンジで2分加熱する。豆腐の上に皿1枚を冷めるまでのせて水気をきる。
- ④ すり鉢でいりごまをよくすり、調味したら②の具材をしばって③の豆腐と和えればできあがり☆

アクが強いので、調理の際には下茹でが必要です。歯ざわりを生かした煮物や和え物がおすすめです♪

- だし汁 ……50cc
A 薄口醤油…大さじ 1/2
みりん ……大さじ 1/2

健康診断について

近頃よく耳にする、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)・・・
目に見えない内臓脂肪や血圧などが、大きな病気を引き起こす原因に・・・。

平成20年4月より、40歳以上の被保険者・被扶養者に対して、メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防のための健診、保険指導が実施されます。

予防・早期発見のためにも毎年の健康診断を受け、体の変化に気をつけましょう☆

