



中井 剛

栄養課だより

～第19号 秋～



「食欲の秋」がやってきました。秋から冬にかけて旬を迎える食材を使い、美味しいとて眼に良いメニューをご紹介します。「栄養課だより」第19号は、「レンコン・ごぼう」に注目しました。

☆「レンコン」と「ごぼう」に多く含まれる栄養とは？

【1】ビタミンC

レンコンには、ビタミンCが多く含まれています。通常ビタミンCは熱に弱いのですが、レンコンに多く含まれる「でんぶん」がビタミンCを熱から守り、相当量のビタミンCが残りますので、抗酸化作用が期待できます。ビタミンCには白内障をはじめ、色々な眼の病気の予防効果があると言われていますので、積極的に摂取しましょう。

【2】ビタミンE

味噌にはビタミンEが多く含まれていますが、胡麻と一緒に摂取すると、ビタミンE活性が増強されます。ビタミンEにも抗酸化作用があり、眼の病気予防に効果的ですので、積極的な摂取を心がけてください。

【3】食物繊維

レンコンとごぼうに共通して多く含まれるのは「食物繊維」です。大腸がんの予防や、動脈硬化をはじめとする生活習慣病予防効果が期待できます。

☆オススメレシピ 「根菜の胡麻味噌和え」

●材料（4人分）

レンコン	160 g	ごぼう	80g
にんじん	60 g	いんげん	20 g
白炒りごま	大さじ2		
顆粒だしの素	小さじ2 (水500mlに対して)		

A	味噌	大さじ2	みりん	大さじ1
	砂糖	大さじ1	茹で汁	大さじ1

栄養成分値（1人分）



たんぱく質	3.7 g
脂質	3.1 g
炭水化物	20.0 g
塩分	1.5 g

●作り方

- ① レンコン、ごぼうは食べやすい大きさの乱切りにし、水にさらす。にんじんも乱切りにする。いんげんは1cmのぶつ切りにし、塩ひとつまみ入れた熱湯でボイルし、冷水に取り色よく仕上げる。
- ② 鍋にレンコンとごぼう、水500ml（鍋の大きさにより調節する）と顆粒だしの素小さじ2を入れ火にかけて、レンコンとごぼうがやわらかくなるまで煮る。
- ③ レンコンとごぼうがやわらかくなったらにんじんを加え煮る。にんじんがやわらかくなったらザルに上げ、粗熱が取れるまで冷ます。
- ④ すり鉢にごまを入れ、半分くらいすり、Aを入れ混ぜる。粗熱が取れた③と、ボイルしたいんげんも入れ、全体を混ぜたら器に盛る。



調理時間 (目安)

約30分

難易度

★★★★★ やさしい