

管理栄養士が
お届けする



中井 剛

栄養課だより

～第13号 春～



ようやく春の到来です。皆さん、いかがお過ごしでしょうか？

新型コロナウイルスの影響で日常生活に制約が多く、何かとストレスを感じている方も多いのではないのでしょうか。そんなストレスに対抗し、さらに眼にも良い食べ物を紹介します。

「栄養課だより」第13号は過去に紹介した「アスタキサンチン」と「ルテイン」を再度取り上げてみました。

★エビのアスタキサンチン、ブロッコリーのルテイン

エビに含まれる「アスタキサンチン」は、非常に抗酸化力が強く、ビタミンEの500倍とも言われています。眼精疲労の改善の他、ぶどう膜炎、加齢黄斑変性、緑内障、白内障などにも効果が期待されています。

また、ブロッコリーに含まれる「ルテイン」にも抗酸化作用があり、加齢黄斑変性や白内障にかかるリスクを軽減する可能性があります。

抗酸化作用がある食べ物には「ストレス対策」と「眼の病気の予防」効果が期待できます。



☆オススメレシピ「エビとブロッコリーのオーロラ和え」



●材料(2人分)

- むきエビ……………100g
- ブロッコリー……………100g
- オリーブオイル……………大さじ1
- 片栗粉……………大さじ1
- ☆マヨネーズ…大さじ2
- ☆ケチャップ…大さじ1
- ☆おろしにんにく……………少々

●作り方

- ①ブロッコリーは房に分け、食べやすい大きさに切り、適度な硬さに茹で冷水に取り、冷ます。ざるに上げ、水気を切っておく。
 - ②＜エビの下処理＞エビの背ワタを取りボールの中に入れ、片栗粉大さじ1（分量外）、水大さじ1、塩少々を入れて良く揉みこむ。流水で洗い流し、キッチンペーパーで水気を拭き取る。その後、片栗粉大さじ1をまぶしておく。
 - ③フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、②のエビを炒める。火が通ったら、粗熱をとる。
 - ④☆の材料をボールで混ぜておく。①と③を入れ、混ぜ合わせたら完成。
- *アスタキサンチンは、油を使用した調理法にする事で、吸収率がアップします。

栄養成分値 (1人分)

たんぱく質…11.9g
脂質……………15.5g
炭水化物…9.0g
塩分……………0.8g

225kcal

調理時間 (目安)

約10分～15分

難易度

やさしい ★★★★★