副菜「ひじきの炒り煮」レシピのポイント

野菜の1日摂取目標量は350gです。野菜にはきのこや海草も含まれます。海草の1つである”ひじき”は鉄分が多く含まれているだけでなく、食物繊維も豊富です。今回紹介するひじきの炒り煮では、食物繊維が4.1g摂れます。

■作り方

①ひじきは水に戻し、水気を切っておく。うす揚、人参は細切りに、インゲンは斜め千切りに切る。

②ごま油で①を炒める。ある程度火が通ったら、調味料を加え、調味料の水分を飛ばしながら炒める。

副菜「おろし和え」レシピのポイント

大根の皮には毛細血管を強化するビタミンPが含まれ、脳卒中の予防が期待できます。大根をおろす時は、きれいに洗い皮ごと使用すると良いでしょう。

■作り方

①大根はすりおろす。

②醤油、味付けなめ茸で和える。

”乾物”を上手にとりいれましょう

乾物と言えば･･･ひじき、切り干し大根、高野豆腐などが思い浮かびます。乾燥させ水分が抜けることで栄養価がアップするだけでなく、旨味や風味もよくなります。ぜひ、普段の食事に取り入れてみて下さい。

ひじきは油と一緒に摂ることで、カルシウムの吸収率が高まります。さらに、豆腐や油揚げなどのマグネシウムが多く含まれている食品と一緒に食べることで、カルシウムを骨に吸着させやすくなります。

切り干し大根はリグニンという不溶性食物繊維が豊富です。便の量を増やして、腸のぜん動運動を促してくれます。水溶性食物繊維が少ないため、海藻類と一緒に摂るとより便秘改善に効果が期待できます。

高野豆腐にはレジスタントタンパク質と言われる、食物繊維と似たような効能が期待できる成分が含まれています。コレステロールの調整・食後の中性脂肪の上昇を抑制する作用が期待できます。

わかめに含まれるカルシウムは、海藻類の中では2番目に多い(1番はひじき)です。アルギン酸という天然の食物繊維が含まれており、血圧の上昇を抑制する効果やコレステロール値を下げる効果が期待できます。

エネルギー604kcal　蛋白質21.4g　脂質18.3g　炭水化物89.2g　塩分4.5g

宮地病院　栄養科