

第10号

終活よこはま

発行：終活よこはま編集委員会 所在地：神奈川県横浜市港北区新横浜2-15-19 (株)ニチリョク新横浜事業所 <禁無断転載>

花に想いを添えて
野川農園
TEL.044-788-4187 http://www.nogawa-gr.co.jp/



▲この季節にピッタリ!山芋のクリームソースがおいしい「根菜のグラタン」

終活世代の「食」を考える 発見!冬野菜の魅力

朝晩の冷え込みも日増しに厳しくなり、いよいよ冬本番といったところですね。「若い頃はカゼなんか全然ひかなかったのに、近頃はしょっちゅう」という方はいらっしゃるいませんか?

細菌やウイルスの侵入を防ぐ免疫力は、20代をピークに年齢とともに低下してしまふといわれています。少しでもカゼをひきにくくし、この冬を元気に過ごしていただくために、今回は栄養のバランスに富み、からだもほっこり温まる「根菜のグラタン」をご紹介します。

「旬」の冬野菜を 食べる意味

冬になると、熊やリスなど一部の動物は冬眠をしますよね。同じように人の体も機能が滞りがちに。新陳代謝が悪くなり、胃腸の働きも低下。体が冷え、抵抗力が落ちてしまいます。冬になると更に

「旬」の冬野菜を、糖度を高め、冷えた体を温めます。冷え症の方は特に、積極的に根菜類を摂ることをおすすめします。また、冬野菜にはβカロテンやビタミンCが豊富なものが多いのも特徴。免疫力を高め細胞を活性化してくれる働きがあり、風邪予防にも効果が期待できます。一年中栽培されているほうれん草も実は冬野菜。夏のものに比べて3倍ものビタミンCがあります。「旬」を意識して食卓に取り入れることで、野菜の力を最大限にいただくことができます。健やかな体をつくる近道かもしれません。

冬野菜の優れた栄養素とは、代表的な冬野菜は、根菜類と葉物類。寒い冬だからこそ備わった栄養素と効能をご紹介します。

◆カブ
根である白い部分には消化酵素(ジアスターゼ)があり、胃の不快感を取り除く効果が。葉にはカルシウム、鉄分、カルシウム、ビタミンCなど、多くの栄養素があり、風邪予防に最適な野菜のひとつだと言われています。

◆レンコン
粘膜を保護してくれるビタミンC、胃腸のトラブルを解消してくれるタンニン・ムチンを多く含んでいます。

◆山芋
ネバネバ成分のムチンには滋養強壮効果、血糖値を下げる効果も。食べた物を効率よく消化してくれるヘルシーな野菜です。

◆ねぎ
血流をよくし、体を温める働きがある硫化アリルが含まれています。ねぎの白い部分は、発汗作用があり、風邪の初期症状を改善する効果が。

◆ブロッコリー
抵抗力を高めるβカロテン、ビタミンCが豊富。抗ガン物質であるスルフォラファンも多く含まれています。胃腸内のピロリ菌を減らすことでも注目の野菜です。

◆その他、白菜、大根、小松菜、ニンジンなども栄養価の高い冬野菜です。冬の寒さで旨みの増した冬野菜を毎日の食卓へ。レッツ健康ライフ!



紙上料理教室 「根菜のグラタン〜山芋クリームソース〜」

◆材料(2人分)

カブ(葉も含む): 2個、ニンジン: 1/2本、レンコン: 60g、長ねぎ: 1/2本、ブロッコリー: 50g、鶏モモ肉: 150g、ショウガ: 8g、ニンニク: 1片、酒: 50cc、水: 30cc、鶏ガラスープの素: 小さじ2、ピザ用チーズ: 40g、万能ねぎ: 2本
【山芋クリームソース/山芋: 130g、豆乳: 120cc、マヨネーズ: 大さじ2、カレー粉: 小さじ1・1/2、白だし: 大さじ1】

◆作り方



①カブ・ニンジン・レンコン・ブロッコリー・鶏モモ肉はひと口大に、カブの葉は1cm長さ、長ねぎは3cm長さに切る。



②鍋に油(分量外)を入れ中火にかけ、みじん切りにしたショウガとニンニク、①を入れ炒める。酒・水・ガラスープを加え、蓋をして8分蒸し煮。



③山芋クリームソースを作る。山芋はすりおろして、その他のクリームソースの材料(豆乳など=上記)と混ぜ合わせる。



④耐熱容器に②を入れ、③をかけ、ピザ用チーズを乗せ、トースターで8分焼き、小口切りにした万能ねぎをちらす。
【出来上りは紙面左上の写真】



身体を温めてくれる根菜をたっぷり使いました。山芋で作ったクリームソースは、簡単でヘルシー。滋養強壮効果もあるので風邪予防も期待できます。



講師: かとうあやこ
(家庭料理研究家・豆腐マイスター)
デジタルフレックアドバイザー
http://shuffstable.blog47.fc2.com/



支える人、支えられる人、みんな、しあわせ。



介護付有料老人ホーム せらび新横浜

C'est la vie!...素晴らしい人生を送ろう

せらび新横浜の運営会社日本ケアリンクは、東京都下でもっとも早く認知症高齢者グループホームの運営をスタートし、現在は、地域密着型の高齢者施設「せらびシリーズ」を中心に事業を展開している会社です。真心のこもったサービスを提供し、「せらび」を実現することが我が社のモットーです。

せらび新横浜 横浜市港北区北新横浜2-2-3

市営地下鉄ブルーライン「北新横浜」駅徒歩5分
東海道新幹線・横浜線「新横浜」駅徒歩16分/ブルーライン「新横浜」駅徒歩14分

ご入居者様
募集中



資料請求
見学のお申込み

☎045-533-5331

受付時間/ 9:00~18:00(平日) せらび新横浜 検索

JCL JAPAN CARE LINK
株式会社日本ケアリンク

