

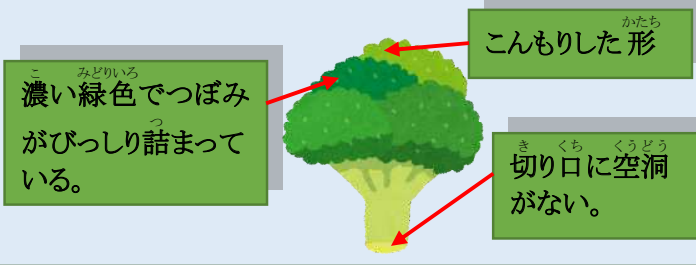
かつしか知っ得メモ

こんげつ しょうぎらい
今月の食材 **ブロッコリー**

＜主な栄養素＞

- ◎ ブロッコリー100g当たり**ビタミンC**を140mg含む。これはレモン1個分の**ビタミンC**(100mg)より多い。電子レンジで加熱すると**栄養素**の損失が少ないのでおすすめ。
- ◎ 整腸作用のある**食物繊維**を100g当たり5.1g含む。

＜美味しいブロッコリーの選び方＞



■問い合わせ先： 葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

やさしい野菜から
食べよう！
1日350gを
目標に。



ブロッコリーポタージュ

ざいりょう ふたりぶん
～材料(二人分)～

ブロッコリー 1/2株、玉ねぎ 1/4 個
コンソメ顆粒 小さじ1、牛乳 300 cc
塩こしょう 適量



～作り方～

- ① ブロッコリーは小房に分け、玉ねぎはくし形に切る。
- ② ①を耐熱容器に入れてふわっとラップをかけた後、電子レンジ500wで2～3分ほど加熱する。
- ③ ミキサーに②のブロッコリーと玉ねぎ、牛乳を入れて滑らかになるまで攪拌する。
- ④ 鍋に③とコンソメ顆粒を入れて温め、塩こしょうで味を調える。(電子レンジで温めても可)

※ お好みでクルトンやドライパセリなどのトッピングを。

■作成協力： 東京聖栄大学 管理栄養学科 *禁無断転載・使用
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

かつしか知っ得メモ

きょう にち ぱい み そしる
今日から1日1杯の味噌汁を

☆ 味噌汁の魅力 ☆

- ① 具材を入れることで**手軽に**栄養素を補える。
- ② 体が**温まり**冷えの**予防**に。消化吸収力もアップ。
- ③ 味噌に含まれる『大豆イソフラボン』
⇒ポリフェノールの一種。強い**抗酸化作用**がある。

旬の食材を入れれば
様々な味が楽しめます。

例：

- ・ほうれん草(11～3月)
- ・ごぼう(11～2月)



汁物は1日1杯
程度に。

塩分のとりすぎに
注意しましょう。

■問い合わせ先： 葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

食生活は、主食、主菜、
副菜を基本に、食事の
バランスを！
19日は食育の日



味噌汁の具で栄養素を補ってみよう！

骨粗鬆症予防に：カルシウムを含む食材



こまつな
小松菜



しじみ



こうや豆腐
高野豆腐

腸内環境を整える：食物繊維を含む食材



ごぼう



シタケ



こんにやく

血流を良くし身体を
温める食材



しょうが

疲労回復に：
ビタミンB1を含む食材



豚肉

■問い合わせ先： 葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

■作成協力： 東京聖栄大学 管理栄養学科 *禁無断転載・使用
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。