

# かつしか知っ得メモ

## こんげつ しょうさい 今月の食材 れんこん

れんこん(蓮根と書く)は根っこではなく、地下茎が肥大した部分のことを言う。

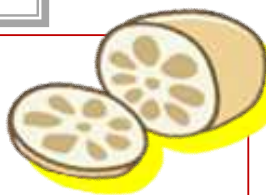
### ●栄養素・成分など:

コラーゲン合成に関わる**ビタミンC**、むくみ解消を促す**カリウム**、腸内環境を整える**食物繊維**などを含む。

また、糖とたんぱく質が結び付いた**ムコ多糖類**の一種を含み、肝臓や胃壁などの粘膜を守る働きをする。

### ●最盛期: 10~12月。

穴の開いた独特な形状から、見通しの良い一年になるようにと、おせち料理の定番としても馴染みである。



■問い合わせ先: 葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

## かつしかの元気食堂アンケート



プレゼント抽選がある!

ダブルチャンスで元気食堂お食事券が当たります

実施中!

## シャキッと食感がやみつき『青のりれんこん』

### ＜材料 二人分＞

- れんこん 1節
- 塩 1ふり
- 青のり 適量
- オリーブ油 大さじ1



### ＜作り方＞

- れんこんは皮をむいて薄い輪切りにする。(お好みで厚切りにしてもよい。)
- フライパンにオリーブ油を熱し、1.を入れて表面がカリッとするまで焼く。
- 火を止めて、塩と青のりを加えて、全体をさっと混ぜ合わせて完成。

■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

## こころあじ 子どもの頃からうす味に

子どもの頃からうす味を心がけることで、大人になってからの**高血圧**や**動脈硬化**などを予防できると考えられています。また、味覚の発達のピークは**3歳前後**であり、**10歳頃**までの記憶がその後の味覚の基礎となるともいわれています。幼少期の味の好みは保護者からの影響が大きいため、大人が子どものお手本となつて、家族全員でうす味にしましょう。

### そさい げんえん 素材の味で減塩を

- ※ 天然のだしの旨味を活用しよう。
- ※ かんきつ類やお酢を使っておいしく。
- ※ 汁物は、具材を増やして汁少なく。
- ※ 香りを利かせよう。



■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。



## からだ しょうえん しょうじゅ 体あつたまる食塩1.1gの豚汁

### 【材料 一人分】

- 好みの野菜・芋 150g
- 豚肉 20g
- だし汁 150g、味噌 大さじ 1/2
- サラダ油 小さじ 1/2



### 【作り方】

- 野菜、芋、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 鍋に油をひき、中火で豚肉、野菜、芋の順に炒める。
- だし汁を入れ煮立たせ、食材が柔らかくなっているのを確認して、味噌を溶かして完成。

### 知っ得 ㊦

だしの旨味や具材の香りを活かしましょう。  
具沢山にすることで汁量を1/3ほど減らせます!

■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。