

食事の ヒント

テーマ 抗酸化食品で生活習慣病を予防しましょう!

私たちの体には病気の原因となる活性酸素を除去してくれる抗酸化システムがあります。しかし、酸化が多くなりすぎると抵抗できなくなり、生活習慣病が進んでしまいます。そこで、今回は抗酸化作用のある食品を使用した献立をご紹介します。



回答は
栄養部
小笠 有加(おがさ ゆか)



【栄養量】 ※ご飯150g、果物含む

エネルギー:636kcal、蛋白質:24.0g、脂質:19.1g、
炭水化物:89.3g、塩:2.6g、食物繊維:6.6g

ち
よ
こ
の
こ
え
い

緑黄色野菜にはビタミンA、野菜、果物類にはビタミンC、魚介類にはビタミンEの抗酸化ビタミンが含まれています。これら3種類を同時に摂ると相乗効果が得られます。

	材料(1人分)	作り方
鮭のミネール	生鮭(切り身)70g、塩少々、 こしょう少々、小麦粉小さじ 1.5、バター小さじ1、レモンス ライス1枚(付け合わせ)人 参20g、砂糖小さじ1/3、バ ター小さじ1/4、ピーマン 15g、バター小さじ1/4	(1) 鮭は洗って水気をふき、塩、こしょうをして5分程度置き、小麦粉を全体にまぶし余分な粉を落とす。(2) フライパンにバターを溶かし、鮭の表面を下にして入れ、中火で焼く。(3) 焼き色がついたら裏返して反対側も焼き、器に盛りレモンのスライスのをせる。(4) 人参はグラッセに、ピーマンは千切りにして炒める。
かぼちゃとベーコンのサラダ	かぼちゃ60g、ブロッコリー 25g、ベーコン10g、お好き なドレッシング適量	(1) かぼちゃは一口大に切り、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。(2) 耐熱ボールに(1)をそれぞれ入れ、電子レンジで加熱をする(600Wで3~4分)。(3) ベーコンは、フライパンで軽く炒める。(4) かぼちゃ、ブロッコリー、ベーコンを器に盛り、お好きなドレッシングをかける。
コンソメスープ	キャベツ20g、かいわれ大 根5g、コーン缶10g、コンソ メ(顆粒)小さじ1、塩少々、 こしょう少々、水150ml	(1) キャベツは1cm幅の短冊切りにし、かいわれ大根はスポンジ部分を切り落とす。(2) 鍋に水、コンソメ、キャベツを入れて煮込む。(3) キャベツが柔らかくなったら、塩、こしょうで味を調え、かいわれ大根、コーン缶を入れ、ひと煮たちさせて器に盛る。