



## 管理栄養士の交換ノート

### ■冬のお守り「ほうれんそう」

担当：栄養管理係管理栄養士 岩佐

11月はより寒さが増し、体調管理に気をつけている方も増えてきたのではないのでしょうか。今回はこの時期から旬を迎える冬野菜「ほうれんそう」に注目していきます。

まず、冬野菜は寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積することが特徴です。糖度の高い甘味がある野菜が多く、食べたときに甘くて美味しいと感じるのはこのためです。ほうれんそうは、えぐ味を感じる原因であるシュウ酸という成分が含まれています。そのため不快な苦みを感じて、あまり好きではない方もいるかと思いますが、これからより美味しさが増すので、苦手意識を克服できるチャンスです。

ほうれんそうには、貧血予防に役立つ鉄や体内でビタミンAとなり、のどや鼻などの粘膜を正常に保ち、細菌の感染を防ぐ働きを担うβ-カロテンが豊富に含まれています。

これからの時期は空気の乾燥と寒さといった冬特有の悩みが増えますが、風邪に負けない健康な体づくりに役立つ栄養素がたくさん含まれたほうれんそうを食生活に取り入れて冬を乗り切りましょう。



## 食の森+it's

コラムに関連したレシピと栄養についてお届けしていきます。

### ■レシピテーマ：ほうれんそう

担当：地域活性化起業人 山城

#### ほうれんそうのチーズスコーン

#### 【材料(4個分)】

- ▶ ほうれんそう…60g
- ▶ 強力粉…75g
- ▶ 薄力粉…50g
- ▶ ベーキングパウダー…小さじ1
- ▶ バター…35g
- ▶ 砂糖…大さじ1
- ▶ 塩…小さじ1/4
- ▶ 粉チーズ…20g
- ▶ 牛乳…30～35ml
- ▶ 牛乳(焼成用)…適量
- ▶ ピザ用チーズ…20g

#### 【下準備】

- ▶ ほうれんそうは熱湯で茹で、冷水にとり水気を切ってみじ

ん切りにする

- ▶ 生地材料はすべて冷蔵庫で冷やしておく
- ▶ 強力粉、薄力粉、ベーキングパウダーはふるっておく
- ▶ タイミングを見計らってオーブンを予熱する(200℃)

#### 【作り方】

- ① ボウルに粉類、バターを入れスケッパーで粉をまぶしながら米粒大になるように切る
- ② 指でバターと粉をこすり合わせてポロポロの状態にする
- ➔ さらに両手で粉とバターをすくって全体が黄色っぽくな

るまでこすり合わせる

- ③ 砂糖、塩、粉チーズを加え混ぜる。ほうれん草の水気をもう一度絞って加える
- ④ 牛乳を少しずつ加え混ぜ、生地をまとめ、10cm×14cmにのびしラップで包み冷蔵庫で30分休ませる
- ⑤ 生地を三角形に切り分ける
- ⑥ 天板にクッキングシートを敷き、生地をのせてハケで表面に牛乳を塗り、まわりにピザ用チーズをのせる
- ⑦ 予熱したオーブンで25分焼く

#### ◆栄養のひとさじ

ほうれんそうの根本の赤い部分にはマンガンという成分が含まれています。マンガンは骨の形成を助ける働きがあります。そのため料理する際は赤い部分を捨てずに調理してみてください。



#### ◆栄養価(1個分)

- エネルギー 223kcal
- たんぱく質 6.6g
- 脂質 9.7g
- 炭水化物 26.1g
- 食物繊維 1.3g
- 食塩相当量 0.9g

# ワンデー/レッスン 1Day Lesson

地域活性化起業人(ABCクッキングスタジオ)による料理教室「1Day Lesson」を開催します。

三笠市栄養管理係のインスタグラムに今まで投稿した料理やスイーツ、パンの中からピックアップしたのを作ります。

## ■あさりのいなり巻き寿司

【日時】11月25日(土)14:00～16:00

【申込期限】11月10日(金)17:00



【持ち物】エプロン・ハンドタオル・持ち帰り用の容器

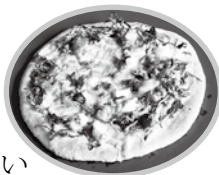
【定員】8人(先着順)

【参加料】500円

## ■ごぼうの照り焼きピザ

【日時】12月9日(土)14:00～16:00

【申込期限】12月1日(金)17:00



【申込方法】電話または窓口、QRコード、インスタグラムから申し込みください。

【受付時間】8:30～17:00

## ■共通事項

【対象】市内に在住または勤務している方(5歳～小学3年生までは保護者同伴)

【場所】ふれあい健康センター



## 暮らしの料理教室

三笠市食のまちづくり基本条例の施行に伴い、食を通じた健康増進の取り組みとして、暮らしの料理教室を開催します。



【受付時間】午前8時30分～午後5時  
【定員】8人  
【申込方法】電話または直接窓口で申し込みください。

### 11月開催日程/いずれも10:00～13:00

開催日	会場	申込期限
16日(木)	ふれあい健康センター	9日(木)
29日(水)		

※参加者多数の場合は、日程・開催回数の変更や抽選となる場合があります。

【内容】地域活性化起業人(ABCクッキングスタジオ)発案の献立の料理教室調理風景を見学しと管理栄養士による食のレクリエーションや栄養の豆知識講座などを行います。  
※詳しくは市ホームページ、栄養管理係インスタグラムをご確認ください。

## 食と健康推進事業

食事と運動で健康を目指す取り組みとして、各地区市民センターで食と健康推進事業を開催します。申し込みの上、気軽に参加ください。

【内容】管理栄養士が考案した栄養バランスの整った食事を提供するほか、食と健康に関する講話を行います。

◎12月の献立…ごはん、豚肉のごま味噌煮、オレンジ  
※詳しくは市ホームページ、栄養管理係インスタグラムをご確認ください。

【対象】65歳以上の市民

【参加料】200円

【定員】各回50人

※申込者多数の場合、先着順となります。

【申込方法】電話または、直接窓口で申し込みください。

【受付時間】8:30～17:00

### 12月開催日程/いずれも12:00～13:00

開催日	会場	申込期限
4日(月)	美園市民センター	11月20日(月)
8日(金)	山の手市民センター	11月24日(金)
14日(木)	三笠市民センター	11月30日(木)
18日(月)	幌内市民センター	12月 4日(月)



【申込・問合せ先】ふれあい健康センター栄養管理係Tel.③2010