



## 管理栄養士の交換ノート

### ■冬と共に「にんじん」を

担当: 栄養管理係 伏木田

外気温がかなり下がり、家にこもりがちなこの季節。スマホやテレビによる目の疲れは気になりませんか。そんな目の疲れの強い味方がにんじんです。

カロテンの語源がキャロットである通り、にんじんは眼の角膜と粘膜を健康に保つために欠かせない栄養素「β-カロテン」を多く含んでいます。特に皮の下に多いため、最近出回っている無農薬のものは、たわしなどで表面の汚れをよく落とし、皮は剥かずにそのまま油を使った料理にすると、同じ量でもより多くのβ-カロテンを体内に摂り入れることができます。他にも、β-カロテンは皮膚の健康を保つ効果が見込めるので、肌が乾燥しがちな冬には積極的に摂ってもらいたい栄養素のひとつです。

また、にんじんは漢方としても使用され、脾(消化器全般)に働き、胃を丈夫にし、特に子どもの消化不良や、長引く下痢の改善や便秘を良くする効果が期待されています。

にんじんは年中スーパーで見かけるおなじみの食材ですが、体調を崩しやすい冬の強い味方です。お鍋やおせち、サラダ、付け合わせなどににんじんを摂り入れて不調知らずの冬を目指しましょう。

## 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: にんじん

担当: 地域活性化起業人 山城

にんじん鶏そぼろ丼

#### 【材料(2人分)】

- ▶ 鶏ひき肉…150g
- ▶ にんじん…80g(小1本)
- ◎水…大さじ2
- ◎しょうゆ…大さじ2
- ◎酒…大さじ1
- ◎みりん…大さじ1
- ◎砂糖…大さじ1
- ▶ ご飯…適量
- ▶ 刻み海苔…適量
- ▶ いんげん…1本

#### 【下準備】

- ▶ にんじんは皮をよく洗い、すりおろしておく
- ▶ いんげんは茹でて、7・8mm幅に切っておく



#### 【作り方】

- ① 鍋に◎を入れ、鶏ひき肉を加え、火にかける前に菜箸数本を使ってほぐしておく
  - ② 中火にかけて常に箸でほぐしながら加熱していく
  - ③ すりおろしたにんじんを加え、2分程加熱し火を止める
  - ④ どんぶりにご飯を盛り付け刻み海苔をちらす
  - ⑤ そぼろを盛り、いんげんを乗せる
- ※出来上がり直後はにんじんの香りが強いですが、冷めるとともに香りが落ち着いてくるので、にんじん嫌いなお子さんにもぴったりです。

#### ◆栄養のひとさじ

にんじんはすりおろすことで細胞が壊れ、β-カロテンの吸収率がアップします。さらに、油で炒めると、吸収率が生で食べるときの約8倍になります。そのため、そぼろやハンバーグなど脂の多いひき肉との組み合わせもおすすめです。



#### ◆栄養価

○エネルギー	487kcal
○たんぱく質	16.1g
○脂質	8.7g
○炭水化物	78.4g
○食物繊維	4.1g
○食塩相当量	2.7g

1人分  
ごはん180g  
の場合



【受付時間】午前8時30分～午後5時  
 【申込方法】電話または直接申し込みください。  
 【定員】8人  
 【参加料】300円  
 ※詳しくは市ホームページ、栄養管理係インスタグラムを確認ください。

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。



12月開催日程／いずれも10:00～13:00		
開催日	会場	申込期限
13日(水)	ふれあい健康センター	8日(金)
21日(木)		

※申込者多数の場合は、日程・開催回数の変更や抽選となる場合があります。

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などを行います。

◎1月の献立…ごはん、餃子スープ、杏仁豆腐  
 ※詳しくは市ホームページ、栄養管理係インスタグラムを確認ください。

【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】電話または直接申し込みください。

【受付時間】8:30～17:00

1月開催日程／いずれも12:00～13:00		
開催日	会場	申込期限
16日(火)	弥生市民センター	12月29日(金)
25日(木)	幾春別市民センター	1月11日(木)
26日(金)	岡山市民センター	1月12日(金)
30日(火)	唐松市民センター	1月16日(火)



【申込・問合せ先】ふれあい健康センター栄養管理係 Tel. ③2010

からだに優しい料理教室

【日時】12月21日(木)10:00～13:00

【場所】MIKASA COOKING ESSOR キッチンスタジアム

【対象】高齢の方

【献立】かぼちゃとチキンの米粉グラタン、おもちパン(チーズ入り)、大根とツナのサラダ、みかんゼリー

【定員】15人

【参加料】500円(材料代)

【持ち物】エプロン・手ふき用タオル・頭にかぶる物(三角巾、バンダナなど)

【申込期限】12月14日(木)



【申込・問合せ先】三笠市ボランティアセンター(社会福祉協議会内) Tel. ②3151