



皆様、明けましておめでとうございます。本年もどうぞ宜しくお願い致します。クリスマス、年末、正月とイベントが続き、ごちそうを食べる機会も多かったかと思えます。羽目を外した後はしっかりと基本に立ち戻り、バランスのとれた食事で体の調子を整えましょう。

今回は野菜をしっかり摂って浮腫みを解消するレシピのご紹介です。

今月のレシピ

*ラタトゥイユ風サラダ

<材料> 二人分

玉ねぎ	1/2個	塩	少々
ニンニク	1かけ	こしょう	
山芋	80g	すっぱいみかん	1個
ズッキーニ	1本	酢	30g
パプリカ	小2個	オリーブ油	大さじ1
トマト	大1個		
植物油	小さじ1		
冷凍いか	100g		

<作り方>

- ①玉ねぎ、ニンニクはみじん切り、山芋、ズッキーニ、いかは7mmスライス、パプリカ、トマトはざく切りにする。
- ②植物油小さじ1をフライパンに敷き、玉ねぎ、ニンニクを透き通るまで炒める。
- ③②をフライパンの下の方に寄せ、上の方で山芋に焼き目をつける。
- ④焼き目がついたら同様に下に寄せ、ズッキーニを焼く。
- ⑤ズッキーニが焼けたら下に寄せ、パプリカ、いかをさっと炒める。全体に塩こしょうをふる。
- ⑥トマトを加え軽く火を通したらオリーブオイルを全体になじませ、みかんの絞り汁を加え、軽にかき混ぜたら火からおろす。
- ⑦粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

<ポイント>

ごちそうは塩分、脂肪の多いものが多いです。塩分の多い食品は高血圧、浮腫みを悪化させることがあります。こういった症状を引き起こすのはナトリウムであり、それに拮抗する働きを持つのが野菜や果物に多いカリウムです。今回はビタミンE豊富なオリーブ油も使用しており、こちらも浮腫み解消に効果的と言われています。

♪先月号のクイズの答え：c. 120kcal

お餅1個は約120kcalでこれはコンビニおにぎり1個とほぼ同じカロリーです。ついつい食べ過ぎてしまいがちなお餅。また、お正月には他の料理もたくさん食べる機会があるかと思えます。1食の中でしっかりとバランスをとることを心がけましょう

山芋、ズッキーニ、
トマトの中で一番カリウム量が多いのは
どれでしょう？

- a.山芋
- b.ズッキーニ
- c.トマト

答えは次月号で。



栄養指導を随時実施しております。栄養指導をご希望の方はスタッフへお申し付け下さい。

山内ファミリークリニック 管理栄養士：山内莉恵子