

ビタミンパワーで風邪予防！ 南瓜とひじきの煮物

調理時間 15分



材料 (2人分)

- 南瓜・・・中1/8個
- ひじき・・・大さじ1
- きぬさや・・・適量
- 砂糖・・・大さじ1
- 醤油・・・大さじ1

1人分あたりの栄養成分

エネルギー：158kcal	たんぱく質：4g
塩分量：1.3g	炭水化物：38g
食物繊維：7.7g	脂質：1g



作り方

1



ひじきをたっぷりの水につけてもどす。
その間に南瓜を一口大の大きさに切り、面取りをする。きぬさやは
へたを落として筋を取り、塩ゆでしておく。

2



鍋に南瓜の皮を下にして、南瓜が少し出るくらいの水を注ぐ。砂糖をい
れて火にかける。最初は強火にして煮立ったら中火にする。落としふた
をし、やわらかくなるまで煮てから、ひじきを加える。

3



醤油を入れ、ほぼ煮汁がなくなるまで煮含める。(塩ゆでしたきぬさやも
加え、少し味を含ませる)

南瓜は緑黄色野菜の代表的な存在で、「冬至に食べると風邪をひかない」ということわざも、β-カロテンやビタミンCが多く含まれていることに由来します。β-カロテンには抗酸化作用があり、風邪などの感染症予防などの働きがあります★

ひじきは、マグネシウムを含む他、鉄分も多く含む海藻です。ですが、ひじきに含まれる鉄分は吸収が難しい形になっています。そこで、タンパク質やビタミンCと一緒に摂ることで、吸収率をアップさせましょう★

“腸内環境”をととのえよう！

小腸と大腸を合わせた腸全体の長さは約7~9メートルで、ひろげるとテニスコート一面分にもなります。この腸内の内側のひだのなかに、約100種類、100兆個以上もの細菌が存在するといわれています。主な腸内細菌には善玉菌、悪玉菌があり、これらがバランスをとり腸内の環境を保っています。

腸内環境をととのえる食材には、**食物繊維、乳酸菌、マグネシウム**などがあげられます。これらを日々の献立に上手に取り入れたいものです☆

食物繊維

食物繊維・・・「**ヒトの消化酵素でも消化できない食品中の成分**」のこと
食物繊維は腸内で善玉菌のエサや便の材料になるなどさまざまな役割があり、腸内環境をととのえるために欠かせない成分です！

★食物繊維を多く含む食品★

- ・こんにゃく
- ・きのこ類（しめじ、しいたけ、えのきだけ、なめこ）
- ・海藻類（ひじき、わかめ、こんぶ、のり）
- ・野菜類（ごぼう、たけのこ、れんこん、南瓜、人参、春菊、山菜）
- ・豆類（大豆、あずき、おから、納豆）など...



乳酸菌

生きたまま腸にとどきやすい**植物性の乳酸菌**は善玉菌の増加に貢献しているといわれています！（動物由来の乳酸菌の多くは胃液、腸液のなかで死滅してしまい、腸までとどきづらい）

★植物性の乳酸菌を含んでいる食品★

- ・漬物（しば漬け、野沢菜、すぐき、キムチなど）
- ・味噌、醤油



マグネシウム

マグネシウムは、腸内での水分の吸収を阻害します。そのため便の水分が多くなって軟便にさせる効果をもっています。

★マグネシウムを多く含む食品★

- ・ひじき、こんぶ、納豆など

