

たべものだより 1月号

ひらが脳神経外科

TEL : 0270-30-2121

新年明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。
年末年始、ゆっくり過ごせたでしょうか？ 食べ過ぎた方も多いと思いますが、
普段の生活に戻していきましょう♪手洗いやうがいも忘れずに♪

旬の食材のご紹介 ☆1月の旬☆

野菜：白菜 春菊 大根 ほうれん草 ねぎ せり など
果物：いちご みかん ゆず ぽんかん きんかん など
魚介：たら 金目鯛 鯖 ぶり しじみ 牡蠣 など



白菜



カリウムについて

カリウムは野菜や果物に含まれるミネラルのひとつです。体内の余分な塩分（ナトリウム）を外に排出するはたらきがあります。そのため、ナトリウムが原因で血圧が上がる方には、積極的にとってほしい栄養素です。

しかし、残念ながら「しょっぱいものをたくさん食べてもカリウムをとれば大丈夫！」ということにはなりません。やはり体の中にナトリウムを過剰に入れないことが大事です。

カリウムは水に溶け出るので、スープにすると溶け出た分のカリウムも摂取できます。ですが、鍋のつゆなど、味の濃い物は積極的に飲む必要はありません。

腎臓の機能が落ちている方はカリウムを多く摂らないほうがいい場合もあります。主治医にご確認ください。

《今月のオススメレシピ》

☆白菜とツナの煮物☆

【材料】2人分×2食分(1人69kcal)

- ・白菜 1/4 個
- ・ツナ缶 1 缶
- A {
 - ・水 200ml
 - ・めんつゆ(濃縮4倍) 大さじ1 1/2
 - ・おろししょうが 小さじ1

【作り方】

- ①白菜は4~5cm 長さに切る。芯は縦半分に切る。
- ②耐熱容器にAを入れ、ツナを缶汁ごと入れてほぐし、白菜も加える。
- ③ラップを落とし蓋のようにして中に空気が入らないように材料にピッタリとかけ、容器のヘリにはかからないようにする。電子レンジ(600w)で10分加熱する。

◆めんつゆの濃縮倍率が違う場合

- ・3倍濃縮
→めんつゆ大さじ1強+水200ml
- ・5倍濃縮の場合
→めんつゆ大さじ1 2/3+水200ml 弱