

かつしか知っ得メモ

今月の食材 ブロッコリー

ブロッコリーは、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE、βカロテンなどが含まれており、「野菜の王様」と呼ばれるほど栄養価が高いです。

特に豊富なのは、なんとといってもビタミンC。ブロッコリー100g(茹で)には54mgのビタミンCが含まれ、レモン1個分のビタミンC、20mgの2.7倍にもなります。



葛飾元気野菜直売所をはじめ、各イベントの野菜即売会などでも販売されます。ぜひ、お試しください。

<葛飾のブロッコリー>



やさしい野菜から食べよう!

1日350gを目前に。



ブロッコリーとサラダチキンのマスタードマヨネーズ和え

【材料(1人分)】

- ブロッコリー 3房、サラダチキン 1/5切、ミニトマト 3個、粒マスタード 小さじ1/3、マヨネーズ 小さじ2、塩・こしょう 少々

【作り方】

- ブロッコリーを小房に分け、耐熱容器に入れる。ラップをかけて600wのレンジで2分程加熱する。
- サラダチキンをほぐす。
- 調味料を全て混ぜ合わせ、ブロッコリーとサラダチキンを和える。
- ミニトマトを盛り付けて完成。

即売会の開催情報は「葛飾元気野菜ホームページ」に随時掲載しています。

<https://genkiyasai.jp>

「葛飾元気野菜 QRコード」



■問い合わせ先：葛飾区健康部健康づくり課 03(3602)1268 ■作成協力：葛飾区産業観光部産業経済課 東京聖栄大学管理栄養学科 ■禁無断転載・使用 この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

かつしか知っ得メモ

冷え症対策

あなたの冷えはどのタイプにあてはまりますか？

タイプ別の対策で乗り切りましょう。



食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！
19日は食育の日



冷えは万病の基ともいわれます。秋から対策をとり、これから迎える本格的な寒さに備えましょう。

身も心も温まる はちみつ生姜湯

【材料(1人分)】

- 生姜…小さじ1~2杯 (すりおろしたもの)
- はちみつ…小さじ1~2杯
- レモン汁…小さじ1杯
- お湯…150mL

【作り方】

- 生姜をすりおろす。
- はちみつを加えてよく合わせる。
- お湯を注ぎ、よく合わせる。
- 最後にレモン汁を加えて完成。



健康管理能力検定 ホームページ コラムより抜粋

✓手足が氷のように冷たい。…手足冷えタイプ

適度な運動で筋肉をつけるとともに、適量のたんぱく質をとってより多くの熱を生み出す。靴下や腹巻などで温めるのもよい。

✓お腹に手を当てるとお腹が冷えている。…内臓冷えタイプ

冷たい食べ物や飲み物は身体を冷やすため、とり過ぎに注意する。

✓足先だけではなく、お尻や太ももが冷える。…下半身冷えタイプ

むくみがある場合はカリウムの多い野菜などが不足しないようにする。

✓全身が冷たい。…全身冷えタイプ

栄養バランスのよい食事や適度な運動を行い、基礎代謝を上げる。

※持病のある方や症状が辛い場合は、医師の指示に従ってください※