

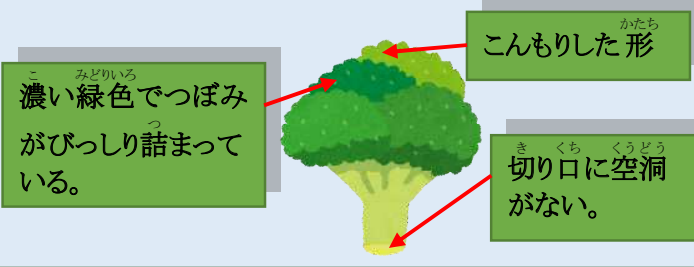
# かつしか知っ得メモ

こんげつ しょうぎらい  
今月の食材 **ブロッコリー**

## <主な栄養素>

- ◎ ブロッコリー100g当たり**ビタミンC**を140mg含む。これはレモン1個分の**ビタミンC**(100mg)より多い。電子レンジで加熱すると**栄養素**の損失が少ないのでおすすめ。
- ◎ 整腸作用のある**食物繊維**を100g当たり5.1g含む。

## <美味しいブロッコリーの選び方>



■問い合わせ先： 葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

野菜から  
食べよう！  
1日350gを  
目標に。



## ブロッコリーポタージュ

～材料(二人分)～

ブロッコリー 1/2株、玉ねぎ 1/4 個  
コンソメ顆粒 小さじ1、牛乳 300 cc  
塩こしょう 適量



～作り方～

- ① ブロッコリーは小房に分け、玉ねぎはくし形に切る。
- ② ①を耐熱容器に入れてふわっとラップをかけた後、電子レンジ500wで2～3分ほど加熱する。
- ③ ミキサーに②のブロッコリーと玉ねぎ、牛乳を入れて滑らかになるまで攪拌する。
- ④ 鍋に③とコンソメ顆粒を入れて温め、塩こしょうで味を調える。(電子レンジで温めても可)

※ お好みでクルトンやドライパセリなどのトッピングを。

■作成協力： 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

きょう にち ぱい み そしる  
今日から1日1杯の味噌汁を

## ☆ 味噌汁の魅力 ☆

- ① 具材を入れることで**手軽に**栄養素を補える。
- ② 体が**温まり**冷えの**予防**に。消化吸収力もアップ。
- ③ 味噌に含まれる『大豆イソフラボン』  
⇒ポリフェノールの一種。強い**抗酸化作用**がある。

旬の食材を入れれば  
様々な味が楽しめます。

例：

- ・ほうれん草(11～3月)
- ・ごぼう(11～2月)



汁物は1日1杯程度に。

塩分のとりすぎに注意しましょう。

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



味噌汁の具で栄養素を補ってみよう！

骨粗鬆症予防に：カルシウムを含む食材



腸内環境を整える：食物繊維を含む食材



血流量を良くし身体を  
温める食材



疲労回復に：  
ビタミンB1を含む食材



■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： 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。