

# 食 べ も の だ も の

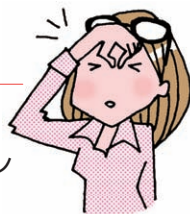


11月の  
テーマ

## 「疲れ目」ではありませんか？

目に良い栄養成分を摂ろう！

ビタミンAは目の網膜に潤いを与え、疲れを癒してくれるおすすめの栄養素です。他にも、ビタミンB群、ビタミンC、ルテイン、DHA、アントシアニン、タウリンを含む食品が疲れ目に効果的です。



### 人参とかぼちゃのキッシュ風

栄養価  
(1人分)

エネルギー…292kcal 炭水化物…14.3g  
たんぱく質…17.2g 塩分…0.4g  
脂質…18.3g

#### 材料(2人分)

人参 ……1/2本	鶏ささみ ……1本	牛乳 ……40cc	塩 ……適宜
かぼちゃ ……90g	卵 ……2個	油 ……大さじ1/2	こしょう ……適宜
しめじ ……40g	生クリーム ……40cc		



#### 作り方

- ①人参は皮をむき、食べやすい大きさに切る。かぼちゃは種とわたを取って厚さ5mmの薄切りにし、幅4cmに切る。しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ②鶏ささみは筋を取り、幅2cmのそぎ切りにし、塩、こしょうをふる。
- ③ボールに卵を割りほぐし、生クリームと牛乳を加えて混ぜ、塩、こしょうを加える。
- ④人参とかぼちゃを一緒に熱湯に入れ、3分ほど茹でて水気をきる。
- ⑤フライパンに油を熱し、②を入れ焼き色がつくまで焼いたら、しめじを加えて軽く炒める。④を加え、全体に油が回るように炒める。
- ⑥耐熱の器に⑤を並べて③を注ぎ、オーブントースターで様子を見ながら10分ほど焼いたら完成！



(写真は、1人分)

#### 人参のお話

人参の赤い色は、「カロテン」の色素によるものです。体内でビタミンAに変わり、体の抵抗力を高め、活性酸素を抑制する働きがあります。皮膚や目の表面をなめらかに保つ作用もあり、角膜乾燥症、眼精疲労などにも有効です。

## ユタカ管理栄養士からの

ひとこと♪

作成者：戸田 裕美(管理栄養士)

### ロドプシンとアントシアニン



ロドプシンは、目の網膜にあり、  
目に入った光を信号に変えて、  
脳に伝える  
働きがあります。

少なくなると…

目が疲れやすく、  
見えにくくなる！

### そこで！ブルーベリーを摂ろう♪

ブルーベリーには、アントシアニンというポリフェノールが豊富に含まれています。ブルーベリーが疲れ目などに良いのは、このアントシアニンがロドプシンの再合成能力を高めるからです。

ルテインと併用すると  
眼精疲労改善に更に効果的！

### 目を酷使される方に

皮膚や粘膜の健康を維持する栄養素「β-カロテン」を配合した保健機能食品。夜間の視力の維持を助けます。

小林製薬  
ブルーベリー  
30粒 1,470円





# 食へのもとのだもとの

## 体を温める食品を使おう!

体を温める食品には、人参や大根などの「根野菜」があります。また、香辛料として、唐辛子・しょうが・ねぎ・にんにくなどが体を温めてくれるため、冷えにくい体質を作るのに効果的です!!



## 冷え性が気になる方におすすめ! 簡単!韓国風クッパ

栄養価  
(1人分)

エネルギー…498kcal 炭水化物…89.5g  
たんぱく質…14.4g 塩分…2.5g  
脂質…8.1g

### 材料(2人分)

牛カルビ…60g  
人参…30g  
大根…60g  
しいたけ…2枚  
にら…20g

もやし…1/4袋  
ねぎ…1/5本  
ご飯…茶碗2杯分  
油…少々

(A)コチュジャン…大さじ1/2  
砂糖…小さじ1/2  
しょうゆ…大さじ1/2  
唐辛子粉…小さじ1  
ゴマ油…小さじ1/2  
にんにく(すりおろし)…1片分

(B)チキンコンソメ…1個  
ウスターソース…大さじ1/2  
水…400ml

### 作り方

- ①牛カルビは棒状に切り、(A)を加え、よく揉み込む。
- ②人参、大根は短冊に切る。しいたけは薄切り、にらは3cmの長さに切る。もやしは水にさらした後、水気を切る。ねぎは白髪ねぎにする。
- ③鍋に油を熱し、①を色が変わるまで炒め、人参、大根、しいたけを加える。全体に火が通ったら、(B)を加える。
- ④煮立ったら、もやし、にら、ご飯を加え、さっと火を通す。
- ⑤④を器に盛り、白髪ねぎをのせたら完成!

(写真は1人分)

