



栄養満点!  
美味しさUP!

## 旬の食材



## 健康知識



お汁粉やあんこ餅など、お正月はあんこを食べる機会が増えますよね。実は、あんこの材料である小豆は、生活習慣病の改善に役立つ食材でもあります。例えば、小豆に含まれているカリウムは体内の余分なナトリウムを排出する働きがあるため、高血圧の予防に有効です。また、食物繊維もたくさん含まれており、便秘解消や高脂血症予防の効果も期待できます。さらに、あずきの苦み成分であるサポニンにはアンチエイジング効果が、赤い色素のアントシアニンには目の疲れを癒したり、血圧の上昇を穏やかにする働きがあるとされています。

### 選び方のツボ

- 粒の大きさが揃っていて、ふっくらとした形のもの。
- 皮にテカテカとした光沢があり、濃い紅色をしているもの。

### 食べ方のポイント

- 一度茹でておぼしてから新しい水で煮るのが一般的ですが、アクを取る程度でそのまま煮たほうがビタミンB1を摂取できます。
- 食物繊維が豊富な小豆と、ヨーグルトやチーズなどの乳製品を一緒に食べると、腸内環境が整い便秘の解消につながります。



### 豆知識&こぼれ話

小豆の煮汁には高い利尿作用があり、むくみの解消に有効ですので活用しましょう。まず、小豆30gを400mlの水に半日ひたし、つけ汁ごと弱火で30分ほど煮ます。これを1日茶わん1杯を目安に飲むと効果的です。使用した豆はそのまま食べても、煮物に利用してもよいでしょう。

食べて元気!

歯とお口の

## 健康応援レシピ



### 焼きレバー

栄養価(1人分)

- エネルギー……………181kcal
- 塩分……………2.5g

## ビタミンB群で口内炎を解消しましょう!

### 材料(2人分)

- 鶏レバー……………150g
- 塩・こしょう……………各少々
- 薄力粉……………大さじ1
- バター……………10g
- 赤ワイン……………大さじ3
- 濃口しょうゆ……………大さじ1
- トマトケチャップ……………大さじ2
- ルッコラ(お好みで)

### 作り方

- 1 鶏レバーは血抜きして水気をふき取り、塩・こしょうをふって薄力粉をまぶす。
- 2 フライパンにバターを入れて中火にかけ、1を焼く。
- 3 火が通ったら一度皿に移し、フライパンにaを入れて煮立ったところに鶏レバーを戻す。ソースがからんだら、ルッコラと一緒に皿に盛る。

### OnePoint

お口の中や舌に口内炎ができた時は、ビタミンB群が豊富なレバーがおすすめです。しかし、レバーはビタミンやミネラルが多く含まれるため食べ過ぎると副作用がでる可能性もあります。今回のレシピなら1週間に1回ほどが適量でしょう。また、つけ合わせはルッコラのように味がしっかりしている野菜が合いますが、ほかのものでも構いません。