



栄養満点!  
美味しさUP!

# 旬の食材 健康知識



今月の  
テーマ

## ブロッコリー



### 選び方のツボ

- つぼみの粒が小さく、密に詰まっているもの。
- 軸の切り口が乾燥していたり、空洞があるものは避ける。

### 食べ方のポイント

- 熱湯でさっと茹で、ざるに上げてお湯を切る。冷水にさらすと水っぽくなってしまい、ビタミンや栄養素が流出してしまうので注意しましょう。
- 栄養が豊富な軸の部分は、捨てずに皮をむいて一緒に調理しましょう。

ブロッコリーの特徴は、さまざまなビタミンやミネラルがバランス良く含まれていることです。特に**ビタミンC**が豊富で、100gのブロッコリーを茹でて食べれば1日の目標摂取量の約4割を補うことができます。さらに**βカロテン**との相乗効果で、**アンチエイジング**効果も期待できます。また、貧血を予防する**鉄分**、骨粗しょう症の予防効果が期待される**ビタミンK**、妊娠を望んでいる女性や妊婦さんに有効な**葉酸**も含まれ、女性にうれしい栄養素も豊富です。ほかにも、**食物繊維**、**カリウム**、**カルシウム**も多いので、**生活習慣病**の改善にもおすすめです。

### 豆知識&こぼれ話

ブロッコリーの新芽であるブロッコリースプラウトには、**スルフォラファン**という有効成分が含まれています。スルフォラファンには、強い抗酸化作用や解毒作用のほか、ピロリ菌の除菌効果もあるそうです。ブロッコリースプラウトはスーパーなどで手に入りますので、見つけたらぜひ食してみてください。



食べて元気!  
歯とお口の

## 健康応援レシピ

### よく噛んでむし歯を予防! 切干しだいこんサラダ

栄養価  
(1人分)

- エネルギー…78kcal
- 塩分…1.3g

#### 材料(2人分)

- 切干しだいこん……………25g
- きゅうり……………1本
- ツナ(缶詰)……………70g
- ポン酢しょうゆ……………大さじ2

#### 作り方

- 1 切干しだいこんは軽く洗って水に5~10分浸け、水気を絞って適当な長さに切る。
- 2 きゅうりは千切りにする。
- 3 ボウルに1と2を入れ、汁気を切ったツナとポン酢しょうゆを入れて和え、器に盛る。

#### ワンポイント

むし歯の予防には、よく噛んで唾液の分泌を促すことが大切です。食物繊維が豊富な切干しだいこんは歯ごたえがあるため、噛む回数が増え、自然と増えます。また、さっと水で戻すだけで食べられるので、非常食としてもおすすめです。

