



栄養満点!

美味しさUP!

旬の食材 健康知識

● 今月のテーマ ●
セロリ

選び方のツボ

- 葉の色が濃い緑色で、ピンと
していて、全体がずっしりと
重いもの。
- 切り口がみずみ
ずしく、スジと
スジの間が盛り
上がっているもの。



食べ方のポイント

- スジが気になる時は、スジの表面を
ピーラーでなぞると簡単に取ることが
できます。
- 牛乳やチーズなどカルシウム
の多い食材と一緒に食べると、
イライラを解消
する効果が高
まります。



香味野菜のひとつであるセロリは独特の香りがあるため、苦手な人も多いかもしれませんが、あの香りの成分である**アピオイル**や**セネリン**、**ピラジン**には、イライラした気持ちを静める**リラックス効果**や、**血液をサラサラにする効果**があるとされています。また、葉っぱの部分には**抗酸化作用**のある**βカロテン**、**美肌効果**のある**ビタミンC**、**疲労を回復**させる**ビタミンB1**も多く含まれています。また、くきの部分には**コレステロールの吸収を抑えたり便秘解消に有効な食物繊維**、**骨の健康づくりに欠かせないカルシウム**が豊富です。また、**カリウム**も豊富で、体の中の余分なナトリウムを排出するため、**血圧を低下**させたり、**むくみを解消**する効果も期待できます。

豆知識 & 豆知識話

セロリの葉を刻んでネットに入れ、バスタブに浮かべれば**セロリ風呂**として楽しむことができます。セロリの香り成分でリラックスできるうえ、体を温める作用によって湯冷めもしにくくなるそうです。



食べて元気!

歯とお口の健康応援レシピ



ビタミンB群で
口内炎を
解消

ガーリックチャーハン



材料(2人分)

- にんにく 4かけ
- たまねぎ 1/2個
- にんじん 30g
- さやいんげん 6本
- ベーコン 40g
- 卵 2個
- 塩 小さじ1/2
- ごはん 300g
- ごま油 大さじ1

作り方

- 1 にんにくはスライスする。たまねぎ・にんじんはみじん切りにする。さやいんげんは5mm幅に切る。ベーコンは5mm角に切る。卵は溶きほぐして塩を加えて混ぜる。
- 2 フライパンにごま油をしいて中火にかけ、にんにくを入れて香りが立ったら、たまねぎ・にんじん・ベーコンを炒める。火が通ったら少し火を強め、さやいんげん・卵・ごはんを加えて炒める。
- 3 卵に火が通り、ごはんがパラパラになったら器に盛る。

ワンポイント

口内炎は皮膚や粘膜の健康に関わる**ビタミンB群の不足が原因**だと考えられます。しかし、ビタミンB群は互いに関係し合って働くため、いずれも不足しないように摂取する必要があります。今回のレシピで使用したにんにくには**ビタミンB6**が含まれており、**ビタミンB1**の吸収も助けるため、口内炎の解消におすすめの食材です。

栄養価 (1人分)

エネルギー...467kcal
塩分.....2.0g
ビタミンB6.....0.34g