



# 栄養科たより



あっという間に1月が終わってしまいました！！寒さが続きますが体調管理しっかりしましょう\*\*



## 2月のテーマ食材・・・高菜

みなさんは高菜という名前の由来を知っていますか??高菜は1mほど育つことから名前がつけられたと言われています。旬の時期は1月～3月で、よく漬物として馴染みがありますよね！  
栄養素としてはβカロテン、ビタミンC、鉄、カルシウム、食物繊維が含まれていて、漬物にすると水分が抜け、100g中の栄養成分割合が上がります。  
また、ぴいっとする辛みはマスタードと同じイノチオシアン酸アリルといい食欲増進や味のアクセントになります！高菜は栄養たっぷりの緑黄色野菜なんです！

### 高菜を使用したおすすめレシピ・・・高菜の浅漬け

#### 材料

- ・高菜・・・340g
- ・塩・・・小さじ1
- ・かつおぶし・・・10g



#### 作り方

- ①高菜を洗って2cm程度に切る。
- ②ジップロックなど密閉出来るものに高菜と塩を入れ揉みこむ。  
(重石を乗せるとさらにおいしくできます)
- ③一晩おく
- ④かつお節をかけて完成！



高菜の漬物はおにぎいや、チャーハン、野菜の炒め物などに入れても味にアクセントが付きます。  
漬物は塩分が多いので料理に混ぜるときは調味料をいつもより少なくすることをおすすめします！



## 2月のテーマ・・・チョコレートの効能について

チョコレートは好きですか??2月14日はバレンタインデーですね♡!  
今月はチョコレートの栄養成分や効能について紹介します！



### <カカオポリフェノールとは>

チョコレートによってカカオの含有量は違います。最近ハイカカオチョコレートが健康にいいと話題になっていますが、カカオポリフェノールには血管を広げることでの血圧低下や動脈硬化予防・老化予防などの効能があると言われています。高カカオマスチョコレートはカカオマス70%以上のものをいいます。

▶注意点としては、カカオの含有量が多いと脂質の含有量も多くなります。1日の間食は200kcalとされていますので、健康にいいものも量に気を付けておいしく食べましょう♡!