



# 栄養科たより



今年も1年大変お疲れ様でした🎄あと1ヶ月気を抜かず体調管理しっかりしていきましょう👶

## 12月のテーマ食材・・・カリフラワー

今月の旬の食材はカリフラワーを紹介したいと思います！みなさんはカリフラワーとフロッコリーの違いはわかりますか🍷？カリフラワーは茎の頭部のみに花蕾がついていて生育が初期の段階でとまります。フロッコリーはわき芽の先にも花蕾がついていて生育し続ける野菜です。

カリフラワーはキャベツの仲間であすな科あり、いちごやみかんより**ビタミンC**が豊富です！カリフラワーと言われると白を想像すると思いますが、今はいろんな色のカリフラワーがありオレンジや紫があります。色により含まれている栄養素も変化します。

また**ビタミンC**は茹でると損失が多いビタミンですが、カリフラワーはフロッコリーより損失が少なく茹でる前はフロッコリーの方が多くても茹でると**ビタミンC**が同量になります！

## 今回はカリフラワーライスについてご紹介します！！

【カリフラワーライス】聞いたことはありますか？？名前で想像つくかもしれませんがカリフラワーをご飯の代わりにしているものです！

作り方はカリフラワーを子房にわけ、フードプロセッサーなどで細かくしレンジで温めると完成です。(カリフラワー1株にたいして600W5分の加熱)



白米に比べて低糖質でダイエットに使用する方法もあります。それ以外にも**食物繊維**も豊富で便秘解消や血糖値の上昇を抑えるなど主食として食べて野菜の栄養素をしっかりとることができます！

スーパーで冷凍で売られているものも見かけますね👁️物足りない方は白米と混ぜて食べてみていいかもしれません。興味のある方は試してみてください！！

## 12月のテーマ・・・新型コロナウイルス感染と食事について⑧

12月に入り、気温は下がってきましたがまだ昼間だけコートが脱げる気温があったりと寒暖差が激しい日が続きますね、、！クリスマス、大晦日、年越しと後半にイベントがたくさんある12月ですので、風邪予防になるビタミンを十分にとって体調管理していきましょう🎄



食べられるものと食べられないものを探しているうちに、料理もしばらくできなくなってしまい食べることへの興味や「どうせ食べてもおいしくないし」と思うようになり食事が進まない時期になってしまいました。後遺症になると食べることに興味を持ち続けることは本当に大変です。現在約1年経ちますがまだ味覚が戻ってきていないなど感じることもあります。(※体験談です。個人差があります。)