



# 栄養科たより



冬にない温かいものが食べたい季節になってきましたね🍷身体の内側から温めていきましょう🌞！



## 11月のテーマ食材・・・桜えび

今月の旬の食材は桜えびを紹介します🦞旬の時期は2度あり、春漁(3月下旬～6月上旬)、秋漁(10月下旬～12月下旬)になります。漁獲量日本一は静岡県の由比漁港です🐟下処理の必要のない桜えびは1尾丸ごと食べることが出来るため、多種類の栄養素をとることができます。



主要な栄養素としては、**アスタキサンチン**・**タウリン**・**DHA** などがあり、**アスタキサンチン**は生活習慣病の予防、**タウリン**は血中コレステロールの抑制、血圧降下、インスリンの分泌促進を促します。**DHA**は脳や神経の発達に必要で、記憶や認知機能への効果が期待され、研究が進められています。

チャーハンやパスタなど様々な場面での活用が出来ますので、ぜひ食べてみてください🦞



## 桜えびを使用したおすすめレシピ・・・桜えび入り玉子焼き

### 材料(2人分)

- ・卵・・・2個
- ・桜えび・・・8g
- ・和風だし・・・小 1/2
- ・酒・・・大 1
- ・白だし・・・小 1/2
- ・ごま油・・・小 1/2

### 作り方

- ① ボウルに卵を割って溶き、桜えびと調味料を入れて(ごま油以外)よく混ぜる。
- ② 玉子焼き器(もしくはフライパン)に火をかけて、ごま油をいれて全体に馴染ませる。
- ③ ①の量の1/3を入れて、軽く混ぜながら全体に広げて3等分くらいの幅で2回手前に折りたたむ。奥にずらしたら、空いたスペースに同様に流し込み、1度目の卵焼きの下にもくぐらせ、③と同様に折りたたむ。
- ④ 卵液がなくなるまで同じ作業を行うと完成。



## 11月のテーマ・・・生活習慣改善 10 箇条(1～5)

今月は全国健康保険協会が出している生活習慣改善 10 箇条の1～5を紹介します！

(2022 年 11 月掲載)

- その1 【運動】 適度な運動を毎日続けよう
- その2 【たばこ】 今すぐ、禁煙を！
- その3 【食事(塩分)】 塩分は控えめに
- その4 【食事(脂質)】 油っぽい食事は避ける
- その5 【食事(肉よりも魚のすすめ)】 主菜は“肉より魚”を心がける



各項目に合わせてさまざまな目標を掲げています。1つでもいいので気にしてみましょう🌞