

ビタミン Vitamin C

ツヤのある髪、ハリのあるお肌の維持には、食べるものも大切！
ビタミンCはコラーゲンの生成に必要なビタミンで、お肌や髪をきれいに保つ働きがあります。

鉄分の吸収を高め、貧血を予防するだけでなく、ストレスや風邪などの病気に対する抵抗力を強める働きもあり、体のコンディション管理には必須の栄養素！
頑張っている人ほどしっかり摂ってほしい栄養素です。

果物や野菜などをバランスよく食べて、体の内側から元気に過ごしましょう！

こんなあなたにおすすめ

- ・いつまでもきれいでいたい人
- ・お仕事や趣味など活動的でいたい人
- ・疲労を溜めず笑顔でいたい人

1日100mgが成人の推奨量です。

ビタミンCを多く含む食材とお勧めの食べ方

- ・果物（特に柑橘類やイチゴなど）、野菜、芋など。
- ・水溶性のビタミンのため、熱に弱く、洗ったり、茹でたり、水にさらすと水に溶けだし減ってしまいます。
- ・生で食べる、さっと加熱をしてスープも一緒に摂る、などの食べ方がお勧めです。

大和市食生活改善推進協議会の「健康づくり普及レシピ」からご紹介します。

主菜

鮭の豆乳クリーム煮

【1人分】233kcal、たんぱく質20.4g、脂質9.3g、食塩相当量1.0g、ビタミンC129mg

～カラフル野菜たっぷり！ビタミンCが溶け出した豆乳クリームを鮭に絡めて一緒に食べましょう～

【材料(4人分)】

鮭(生薄切り)	200g	オリーブ油	大さじ1・1/3
酒	小さじ1	A 薄力粉	大さじ1・1/3
ブロッコリー	120g(1個)	A スキムミルク	大さじ1・1/3
赤パプリカ	80g(1個)	B 白みそ	大さじ1・1/3
黄パプリカ	80g(1個)	B 無調整豆乳	400g
キャベツ	200g(2枚)	固形コンソメ	1個
エリンギ	120g(4本)		

【作り方】

- ①鮭に酒を軽くふりかけ5分程おき、キッチンペーパーで臭みをふきとる。
- ②ブロッコリーは小房にわけ茹でる。パプリカ、キャベツ、エリンギはひとくち大(2cm角位)の大きさに切る。
- ③オリーブ油半量をひいたフライパンで鮭を両面焼き、皿にとる。そのフライパンに残りのオリーブ油を入れ野菜を軽く炒め、混ぜ合わせたAを振り入れ弱火で焦がさないように炒める。
- ④③にBと鮭を入れて弱火で5～6分しずかに混ぜながら煮込み、最後にコンソメで味をととのえ、器に盛りブロッコリーをのせる。



副菜

ヨーグルトサラダ

【1人分】49kcal、たんぱく質2.2g、脂質2.7g、食塩相当量0.1g、ビタミンC57mg

～ヨーグルトのドレッシングは、ほのかな酸味とコクで減塩効果も！～



【材料(4人分)】

レタス	40g(1/4個)	プレーンヨーグルト	大さじ1
ブロッコリー	160g(1個半)	マヨネーズ	大さじ1
きゅうり	20g(1/4本) A	こしょう	少々
にんじん	40g(1/4本)	たまねぎのみじん切り	少々
りんご	40g(1/6個)	パセリのみじん切り	少々

【作り方】

- ①レタスはちぎり、きゅうりは乱切り、ブロッコリーは小房に分けて茹でる。にんじんは2mmのいちょう切りにして茹でる。りんごは2mmのいちょう切りにし、塩水(分量外)につける。
- ②Aの材料をすべて容器に入れて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ③盛り付けた野菜に②のドレッシングをかけ、リンゴを飾る。
※にんじんは薄く切って型抜きし、リンゴと一緒に最後に飾るとかわいく仕上がります。

汁物

つぶつぶかぼちゃスープ

【1人分】79kcal、たんぱく質4.8g、脂質1.2g、食塩相当量0.9g、ビタミンC20mg

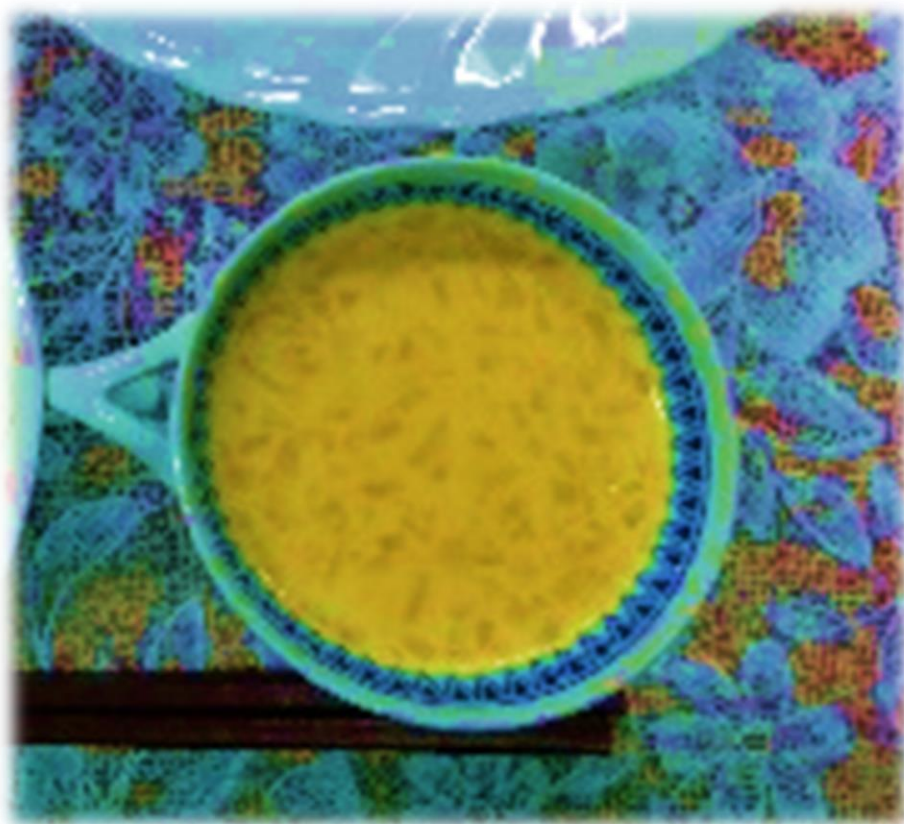
～かぼちゃの甘みと、残したかぼちゃの「つぶつぶ」がほっこり美味しい～

【材料(4人分)】

かぼちゃ	160g(1/6個)	スキムミルク	大さじ4
たまねぎ	120g(大1/2個)	水	400cc
固形ブイヨン	1個	豆乳	200cc
又は顆粒コンソメ	小さじ2	塩	小さじ1/8
		こしょう	少々

【作り方】

- ①かぼちゃは皮つきのまま薄切りに、たまねぎはみじん切りにする。
- ②鍋に①と水とブイヨンとスキムミルクを入れてかぼちゃが柔らかくなるまで煮て、おたまやへらで半分ほどつぶす。
- ③豆乳を加えて温め、塩、こしょうで味を整える。



令和3年2月大和市役所健康づくり推進課作成

「あなたの健康的なライフスタイルを応援します」

このレシピについてのお問い合わせは・・・

大和市役所健康づくり推進課 地域栄養ケア推進係 ☎ 046-260-5804