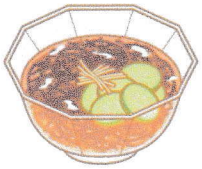
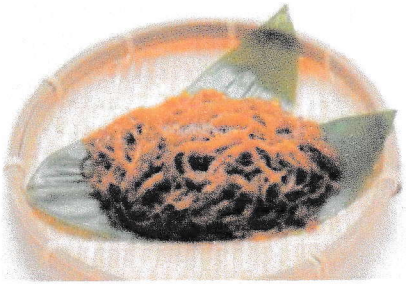
もずく



栄養だより 4月

手軽に食べられてヘルシーなのがうれしい「もずく」
今回は、栄養や効果的な食べ方についてご紹介します。



★腸内環境を整える「食物繊維」

排便をスムーズにして腸内環境の悪化を防ぎます。

★生活習慣病の予防に役立つ「フコイダン」

海藻の「ぬめり」の成分で食物繊維の一種です。抗酸化作用や抗炎症作用、抗ウイルス作用、抗腫瘍作用などの効果があります。

★美肌づくりをサポート「β - カロテン」

ストレスや紫外線により「活性酸素」が過剰に発生すると、
細胞を傷つけて老化を引き起こし、肌のシワやたるみを作る原因のひとつとなりますが、
この活性酸素の働きを抑えたり取り除いてくれたりする作用があります。

★強い骨を作る「カルシウム」

骨の材料となるため、骨粗しょう症の予防になります。

効果的な食べ方

ダイエットや生活習慣病対策として取り入れるなら、はじめに食べるのがおすすめです。
先に食べることでお腹にたまり、食べ過ぎを防ぐ効果が期待できます。
また、スープや味噌汁にすることで水溶性の栄養素をムダなく摂ることができます。
ここで簡単なレシピを２品紹介します。

◆トマトともずくの酢の物

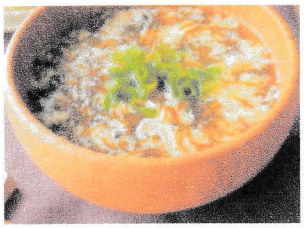
材料２人分
- ◦トマト　１個
- ◦もずく（味なし）１００ｇ
- ◦酢　大さじ1
- ◦めんつゆ（３倍濃縮）小さじ2
- ◦砂糖　小さじ1
- ◦いりごま少々

一口大に切ったトマトとその他を混ぜ合わせる。

◆かきたまスープ

材料２人分
- ◦もずく（味なし）１００ｇ
- ◦卵　１個
- ◦和風だしの素　小さじ2
- ◦しょうゆ　小さじ1
- ◦塩　小さじ1/4
- ◦小葱（あれば）

鍋に水３００ml と調味料を入れて火にかけ、もずくを加え煮立ったら
溶き卵を入れ火を止める。お好みで小葱を散らす。



２０２４，４月　栄養管理課