

今日のごはんは明日のげんき！
～笑顔でつくる健康なまち 深谷～

いろいろな『発芽野菜』で活力アップ

身近な野菜である『モヤシ』は、大豆、リョクトウ、ブラックマッペなど豆類の種を暗所で発芽させたもので、発芽野菜(スプラウト)の一種です。発芽野菜は種子が発芽した野菜の赤ちゃんで、野菜が成長するために必要な栄養素を豊富に含み、健康効果が期待されることから『天然のサプリメント』とも呼ばれています。たとえば、健康な骨を維持するのに役立つ機能がある『イソフラボン』を含む『大豆モヤシ』の商品の一部には、適した食品として『機能性表示対応素材』として認められているものもあるほか、ブロッコリースプラウトに含まれるスルフォラファンという辛味成分の一種は、がんや生活習慣病の予防、肝臓の機能改善に効果が高いことが報告されています。

野菜売り場に行くとカイワレダイコンやソバの芽、紫キャベツスプラウト、豆苗などいろいろな発芽野菜を目にします。値段も手ごろなので、炒め物やサラダ、サンドイッチなど、少しずつ食事に取り入れて秋の活力アップに役立てましょう。



東都大学 管理栄養学部
講師、管理栄養士
阿部雅子さん

キレイ・元気を応援します! No.64

モヤシがたっぷり食べられる、簡単・時短メニュー

モヤシのペペロンチーノ

栄養価 (1人分当たり)

エネルギー 139kcal	たんぱく質 6.5g	脂質 10.2g	炭水化物 7.5g	塩分 1.8g
------------------	---------------	-------------	--------------	------------

おすすめポイント

モヤシと一緒に好みの野菜をプラスして作るのもお勧めです。

材料 (2人分)

モヤシ200g、ベーコン2枚、ニンニク1片、赤トウガラシ1本、オリーブ油大さじ1、コンソメ(顆粒)小さじ1、塩少々、黒こしょう少々、万能ねぎ2本

作り方

- 1 モヤシはよく洗い、水を切る。
- 2 ベーコンは1cm幅に切り、ニンニクはみじん切り、赤トウガラシは小口切りする。
- 3 フライパンにオリーブ油を中火で熱し、ニンニク、赤トウガラシを入れて炒める。香りが立ってきたらベーコンを加えて炒める。
- 4 3の中にモヤシを加え、強火で炒める。顆粒コンソメを振り入れ、混ぜ合わせ、塩、黒こしょうで味を調える。
- 5 皿に盛り付け、小口切りにした万能ねぎを散らす。

レシピ作成協力：深谷市食生活改善推進員協議会



ふかやの野菜をプラス1皿!

野菜で TUNAGU 明日の健康!

メール配信サービス
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報

↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。



人口と世帯()内は前月比 人口 143,415人(+2人)
男性:71,704人(+5人) 女性:71,711人(-3人)
世帯数:59,920世帯(+54世帯)
(令和元年9月1日現在・外国籍のかたも含みます)

発行/深谷市 編集/秘書課
〒366-8501 埼玉県深谷市仲町1番1号
☎048-571-1211(代表)・☎048-574-8531
http://www.city.fukaya.saitama.jp/