

# 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～

## 美肌にもがんにも実力発揮、冬野菜「ブロッコリー」を味わう

深谷名産でもあるブロッコリーは、冬に旬を迎えます。頭の粒々は、ひとつひとつが花のつぼみで『花蕾』と呼びます。花蕾が紫色を帯びることがありますが、これは色素沈着で、むしろ甘味が増しておいしいサイン。火を通すと鮮やかな緑色に変わります。

ブロッコリーには、健康な皮膚を保つビタミンA、ホルモンの分泌を活発にするビタミンE、しわやしみの予防に有効なビタミンCが豊富に含まれていて、美しい肌をつくるのに最適な食材です。特に、ビタミンCの含有量は、野菜の中でもトップクラスを誇り、100gで成人男女の1日の推奨量を満たします。

ブロッコリーに含まれる辛味成分『スルフォラファン』は、発がん物質を解毒する効果が高く、がん予防に力を発揮します。茎は食物繊維がたっぷり含まれ、加熱すると甘味が増すので、捨てずに薄切りにして食べるのがおすすめです。

栄養豊富で冬においしいブロッコリーを、この時期、丸ごと味わいたいですね。



深谷大学 管理栄養学部  
管理栄養学科  
助教 管理栄養士  
佐々木正子さん

人口と世帯( )内は前月比 人口 143,243人(-87人)  
男性:71,630人(-39人) 女性:71,613人(-48人)  
世帯数:60,047世帯(+33世帯)  
(令和元年12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/

### キレイ・元気を応援します! No.67

ブロッコリーだけでなくネギも1本食べられます!

## ブロッコリーと卵のねぎもりサラダ

栄養価 (1人分当たり)

|                  |                |             |               |            |
|------------------|----------------|-------------|---------------|------------|
| エネルギー<br>204kcal | たんぱく質<br>11.2g | 脂質<br>12.4g | 炭水化物<br>14.0g | 塩分<br>0.6g |
|------------------|----------------|-------------|---------------|------------|



### おすすめポイント

ビタミンCが50mg含まれ、1日に必要な量の約60%取れます。冬が旬のブロッコリーとネギ、どちらも深谷の特産品なので、地場産のもので試してください。

### 材料 (2人分)

ブロッコリー1/2房、ネギ2本、卵2個、シーザーサラダドレッシング適量

### 作り方

- 卵はゆでて、4等分しておく。
- ブロッコリーは小房に分け、2分30秒ゆでる。
- ネギは小口切りにし、電子レンジで4分加熱し、ドレッシングとあえる。
- 器に①と②を盛り付け、③をかける。



市では、「深谷ねぎらいの日」の取り組みを進めており、今月はそれにちなんだメニューをキューピー(株)より提供していただきました。取り組みについて詳しくは26ページをご覧ください。

レシピ提供: キューピー(株)

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。