

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~

貝類は春が旬! 栄養たっぷりの貝類をおいしく食べましょう

アサリ、サザエ、ハマグリなど、多くの貝類は春を過ぎると産卵の時期となり、栄養をたっぷり蓄えています。年間を通してさまざまな貝類が出回っていますが、旬のものはおいしさが格別です。今回は、貝類に多く含まれる栄養素とその働きをチェックしましょう。

貝類を調理する際は、身が固くならないように加熱しすぎないこと、貝に含まれる塩分に気をつけて味付けすることがポイントです。酒蒸しやみそ汁、スープ、パスタなどさまざまな料理に活用して、栄養たっぷりの貝類をおいしく食べましょう。

	働きなど*	不足による影響*
ビタミンB12	赤血球の形成、神経伝達など	貧血、疲労感など
カルシウム	骨や歯の形成など	骨粗しょう症、高血圧、動脈硬化など
マグネシウム	骨や歯の形成、筋肉収縮、神経伝達など	骨粗しょう症、心疾患など
鉄	ヘモグロビンなどの構成成分	貧血、運動機能、認知機能の低下など
亜鉛	代謝調整作用を有する酵素の構成成分	皮膚炎、味覚障害、慢性下痢など

*参考図書… 菱田明・佐々木敏 監修:日本人の食事摂取基準(2015年版)、(2018初版第6刷) 第一出版株式会社



東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科
助手 管理栄養士
横山悠太さん

キレイ・元気を応援します! No.69

旬のアサリをたっぷりとれます! アサリのクリームスープ

栄養価(1人分当たり)

エネルギー 257kcal	たんぱく質 11.1g	脂質 15.7g	炭水化物 17.1g	塩分 2.0g
------------------	----------------	-------------	---------------	------------



おすすめポイント

アサリの「うま味」と野菜からでる「あま味」で、じんわりやさしい味のクリームスープです。

材料 (2人分)

アサリ(殻付き・砂抜き)200g、ネギ1本、トマト1個、しめじ1/2株、ベーコン1枚、バター15g、白ワイン大さじ2、水100ml、牛乳300ml、オイスターソース大さじ1/2、塩少々、コショウ少々、パセリ小さじ1

作り方

- ①ネギ(小口切り)、トマト(一口大)、ベーコン(短冊切り)を切り、しめじは石づきを切り落としてほぐす。
- ②鍋にバターを熱し、ネギを炒める。しんなりしてきたら、トマト、しめじ、ベーコンも加え炒める。
- ③②にアサリ、白ワイン、水を入れてふたをし、アサリの口が開くまで蒸し煮にする。
- ④③に牛乳、オイスターソースを加え、煮立ったら塩・コショウで味を調える。
- ⑤器に盛り、みじん切りにしたパセリを散らす。

(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。