

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～

心と体を元気にするビタミン『葉酸』

水溶性ビタミンの一つである葉酸は、ほうレンソウの葉から発見されたビタミンで、ほうレンソウを代表とする緑の葉物野菜に多く含まれています。全国で有数のほうレンソウの生産地である深谷市と縁の深いビタミンです。

さて、ストレスの多い現代社会において『こころの健康を保つ』ことはとても大切です。心の病気であるうつ病と関連するビタミンの一つが葉酸です。うつ病の患者さんは、血液中の葉酸と魚介類、肉、乳類に含まれるビタミンB₁₂が減少していて、葉酸を豊富に含む香港や台湾の伝統的な中華料理を食べている人々は、うつ病の患者さんが少ないとの調査結果もあります。

また、厚生労働省では、妊娠を希望している女性に対して、妊娠前からの十分な葉酸の摂取を勧めています。妊婦さんが安心して出産を迎えるためにも、葉酸は重要なビタミンなのです。

旬を迎えた、新鮮でおいしいほうレンソウをたくさん食べて『葉酸』をたっぷり摂取し、心も体も元気な生活を送りましょう。



東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科 准教授
茂木さつきさん

キレイ・元気を応援します！ No.140
こどもから大人まで好きな味です！

鶏肉とほうレンソウのマカロニグラタン

栄養価（1人分）

エネルギー 434kcal	たんぱく質 20.1g	脂質 25.5g	炭水化物 36.2g	塩分 1.3g
------------------	----------------	-------------	---------------	------------



おすすめポイント

- ・アレンジ無限大で季節感を出しやすい。
- ・普段の食事からおもてなしまで幅広く楽しめます。

材 料（2人分）

鶏もも肉100g、ほうレンソウ1/2袋、タマネギ1/2個、マカロニ50g、牛乳200ml、薄力粉15g、コンソメ顆粒小さじ1、塩少々、コショウ少々、有塩バター15g、オリーブオイル小さじ2、ミックスチーズ30g、乾燥パセリ適量

作り方

- ①オーブンを200℃で予熱しておく。
- ②鶏もも肉は一口大に切り、ほうレンソウはざく切りに、タマネギは薄切りにする。
- ③鍋に湯を沸かし、マカロニを袋の表記より1分短くゆでて湯を切る。
- ④フライパンにオリーブオイルをひき、鶏もも肉を入れて火が通るまで中火で炒める。タマネギを加え、透き通るまで炒めたらほうレンソウ、マカロニ、塩、コショウを入れて炒めて取り出す。
- ⑤フライパンの汚れをキッチンペーパーなどでふき取り、バターを入れて熱し、薄力粉を入れて粉気がなくなるまで混ぜながら弱めの中火で炒める。牛乳を少しずつ加えてとろみが出るまで混ぜながら加熱し、④を戻し入れてコンソメを加え、全体に味をなじませたら火から下ろす。
- ⑥耐熱皿に⑤を入れ、ミックスチーズを乗せてオーブンで7分程焼く。表面に焼き目がついたら取り出して、乾燥パセリをふりかけて完成。（レシピ作成：東都大学管理栄養学部、料理：管理栄養学部生 友野沙郎、中村みら）

ふかやの野菜をプラス1皿！

野菜で TUNAGU 明日の健康！



深谷市公式 LINE
友だち登録受け付け中

- スマートフォンから簡単便利な情報検索！（くらし、子育て・健康、防災、魅力）
- カテゴリから欲しい情報を選んで受信！ ●市メール配信サービスも受け取れる！

↑スマートフォンでLINEアプリをインストール後、QRコードを読み取り『深谷市』を友だち追加してください