

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～

グローバルな食材「アサリ」に多く含まれるビタミンB12

アサリは東シナ海や南シナ海の沿岸に広く生息し、さらに地中海沿岸やハワイ諸島、北米の太平洋岸などに移入されています。イギリスやスペインには、ヨーロッパアサリがもともと生息していて、アサリは世界各地で食べられる、意外にグローバルな食材です。

成人のビタミンB12の推奨量は男女共に1日2.4マイクログラムですが、アサリ10個でその約1.8倍を摂取できます。ビタミンB12はDNA合成や脂質の代謝、ホモシステイン代謝に関わっています。青年期や壮年期では不足の心配は少ないものの、高齢期になると吸収障害により、巨赤芽球性貧血、神経障害、認知症、心血管疾患のリスクが高まることがあります。

アサリは料理の幅が広く、和食では酒蒸し、うしお汁、酢みそあえなどに、中国料理では八宝菜、韓国料理ではスンドゥブチゲ、洋食ではパエリア、ボンゴレビアンコ、アクアパッツァ、アヒージョ、白ワイン蒸し、バター炒めなどで楽しまれています。旬のアサリを味わいながら、ビタミンB12の摂取も意識してみてはいかがでしょうか。



東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科 准教授
管理栄養士
やまなかたまみ
山中珠美さん

キレイ・元気を応援します！ No.141

季節の野菜も温かいスープパスタで“ほっ”とおいしく！

あさりのスープパスタ

栄養価 (1人分)

エネルギー 458kcal	たんぱく質 17.2g	脂質 8.4g	炭水化物 80.8g	塩分 1.7g
------------------	----------------	------------	---------------	------------



おすすめポイント

- ・白ワインの代わりに料理酒とレモン汁を使いました！
- ・アサリで鉄分もおいしく取れます！

材料 (2人分)

アサリ(殻付き)100g、スパゲティ200g、新タマネギ1/4個、春キャベツ2枚、オリーブオイル大さじ1、ニンニク1/2片、A(水400ml、料理酒大さじ2、レモン汁小さじ1、コンソメ小さじ1強)、鷹の爪適量、塩適量、こしょう適量

作り方

- 1 アサリはこすり洗いし、3%の食塩水(水200ml、塩小さじ1強)に浸し、砂抜きをしておく。
- 2 新タマネギとニンニクはみじん切りにして、春キャベツは食べやすい大きさにちぎっておく。
- 3 スパゲティは1%の食塩水(水2ℓ、塩20g)で、袋の表記より1分ほど短くゆでておく。
- 4 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、ニンニクを炒める。香りが立ってきたら、鷹の爪と新タマネギを入れて炒める。
- 5 4にAとアサリを入れ、ふたをして中火で蒸し煮にする。アサリの口が開いたら春キャベツを加え、1分ほど蒸し煮する。
- 6 5に3のスパゲティを入れて塩・こしょうで味を調えたら、器に盛りつけて完成。

(レシピ作成：東都大学管理栄養学部、料理：管理栄養学部生
いしづかあさみ、むらやまかなむ、石塚楓花、村山叶夢)

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

人口と世帯（内は前月比） 人口：140,079人（-132人）
男性：70,072人（-66人） 女性：70,007人（-66人）
世帯数：64,524世帯（-18世帯）
（令和8年2月1日現在・外国籍のかたを含みます）

発行／深谷市 編集／秘書課
〒366-8501 埼玉県深谷市仲町11番1号
☎048-571-1211(代表)・☎048-574-8531
▶▶▶https://www.city.fukaya.saitama.lg.jp/

このマークは深谷市公式LINEの登録マークです