



旬



の やくさい 役菜

ニンジン

秋

シイタケ

抗酸化作用

栄養成分

β-カロテン

ニンジンの鮮やかなオレンジ色はカラダが錆びるのを防ぐ抗酸化作用のあるβ-カロテンの色です。そのβ-カロテンのほとんどはニンジンの外皮の部分に集まっています。油ととても相性がよく熱にも強い成分です。

骨粗しょう症予防

栄養成分

ビタミンD

ビタミンDには、カルシウムの吸収を助け、丈夫な骨をつくる働きがあり、骨粗しょう症の予防の観点からも注目されています。さらに食物繊維もたくさん含まれています。

こその あゆみ

小園 亜由美

ふたたてつひろ

医療法人 **二田哲博クリニック**
福岡・姪浜 福岡・天神



管理栄養士

野菜ソムリエ 上級プロ

日本糖尿病療養指導士
福岡糖尿病療養指導士
健康運動指導士
サプリメントアドバイザー
ヘルスケアトレーナー

健康なカラダづくりに役立つ野菜を【役菜（やくさい）】と呼んでいます。旬を迎える野菜たちが持つ特徴的な栄養や成分を十分に引きだして美味しく楽しく頂きましょう。

適	材
適	食

てきざいてきしょく

あなたに合った食べものを、あなたに合った食べかたで。



ツナ入り ニンジンしりしり

β-カロテンを効率良く吸収するために油を使いますが、水煮ツナ缶とごま油を使うのがポイント。エネルギーも抑えた上に風味も格段にアップします。

1食分あたり

エネルギー	59 kcal		
たんぱく質	4.8 g	脂質	2.5 g
炭水化物	4.2 g	食物繊維	1.1 g
食塩	0.4 g		

4人分（調理時間 10分）

ニンジン	1本
ツナ(水煮)	1缶
ごま油	小さじ1
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1
たまご	1個

- ①ニンジンを千切りにする（スライサーでも可）。
- ②フライパンにごま油を入れ、ニンジンを炒める。
- ③ニンジンに火が通ったら、汁気をきったツナ缶、めんつゆを加える。
- ④溶きたまごを入れて、炒め合わせて完成。



シイタケの 骨太焼き

ビタミンDはチーズのカルシウム吸収を助ける働きがあり相性抜群。シイタケは調理前に天日に当ててビタミンDをさらに増やしておきましょう。

1食分あたり

エネルギー	38 kcal		
たんぱく質	2.9 g	脂質	2.7 g
炭水化物	1.3 g	食物繊維	0.9 g
食塩	0.3 g		

2人分（調理時間 5分）

シイタケ	4個
しょうゆ	0.4g
とろけるチーズ	20g

- ①シイタケの軸を取る。
 - ②笠の部分にしょうゆを数滴かける。
 - ③チーズをのせてオーブントースターで3分程度焼く。
 - ④ほんのり焦げ目がついたら取りだし、盛り付ける。
- *取ったシイタケの軸も焼いて食べてもいいですね。

カラダの調子を整えてくれる成分をたくさん含んだ野菜は糖尿病をはじめ生活習慣病には欠かすことのできない食材です。食事のいちばん最初は野菜から食べる「ベジファースト」で朝昼晩の3食、1日合計350gの野菜を摂るようにしましょう。



こちらのURLから、実際の調理の様子をご覧いただけます。
患者さんのための糖尿病ガイド：動画でみるヘルシーレシピ『旬の役菜 適材適食（秋号）』
http://www.dminfo.jp/lifesupport/yakusai_recipe/autumn.xhtml