

# 旬

## の やくさい 役菜

ダイコン

### がん予防

栄養成分

#### イソチオシアネート

ダイコンをすりおろすと辛味成分のイソチオシアネートが生まれます。イソチオシアネートはがんを防ぐ作用があるとされています。すりおろさないとなんとか発生しない上、熱に弱いという特徴があります。

コマツナ

### 高血圧を抑える

栄養成分

#### カルシウム

カルシウムといえば牛乳というイメージがありますが、実はコマツナもたくさん含んでいます。100gあたりで比べると牛乳が110mgなのに対しコマツナはホウレンソウの約3.5倍の170mg。カルシウムと一緒にビタミンDを摂れば吸収率はアップします。

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。



## 厚揚げの ダイコンおろしがけ

ダイコンをおろすと辛味成分のイソチオシアネートが生まれます。がん予防の作用が期待できるイソチオシアネートは熱に弱いので、加熱せずにアツアツの厚揚げにダイコンおろしとしてかけて頂きましょう。

1 食分あたり

エネルギー	106 kcal		
たんぱく質	7.0 g	脂質	6.9 g
炭水化物	3.9 g	食物繊維	1.1 g
食塩	0.5 g		

2 人分 (調理時間 10 分)

ダイコン	100 g
厚揚げ	60g×2
めんつゆ	大さじ 2
ネギ	少々
刻みのり	少々

- ①厚揚げを熱湯で油抜きする。
- ②キッチンペーパーで水気を切り、フライパンで表面に焼き目をつける。
- ③ダイコンおろしを作り、焼きあがった厚揚げに乗せる。
- ④めんつゆをかけて、刻んだネギ、のりをトッピングしたら完成。



## コマツナと鮭の カルシウム煮

カルシウムを多く含むコマツナ。カルシウムを効率よく摂る助けをしてくれるのがビタミンDです。ビタミンDを多く含む旬の「鮭」と一緒に煮てみました。和風の味付けであっさり食べられて、しっかりカルシウムが摂れる一品です。

1 食分あたり

エネルギー	72 kcal		
たんぱく質	8.3 g	脂質	1.5 g
炭水化物	5.2 g	食物繊維	1.4 g
食塩	0.7 g		

2 人分 (調理時間 10 分)

コマツナ	100 g	酒	大さじ 1/2
生鮭	1 切れ	しょうゆ	大さじ 1/2
片栗粉	小さじ 1	みりん	大さじ 1/2
シイタケ	2 枚		
だし汁	50cc		

- ①鮭は半分に切り片栗粉をまぶす。
- ②コマツナは 5cm ほど、シイタケは薄切りに切る。
- ③鍋にだし汁を温め、鮭を入れ、酒、しょうゆ、みりんを加える。
- ④鮭に火が通ってきたらコマツナとシイタケを加え、蓋をして火が通ったら完成。

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 (冬号)』  
[http://www.dminfo.jp/lifesupport/yakusai\\_recipe/winter.xhtml](http://www.dminfo.jp/lifesupport/yakusai_recipe/winter.xhtml)