

カラダ栄養学

～旬の野菜を食べよう～

東急ストア
ネットスーパーで
レシピの食材が
購入できるように
なりました！



2017年が始まりました！今年も食事面から皆様の健康をサポート致します。新年1回目のテーマは、「**旬の野菜**」についてです。今回は、「**にんじん**」と「**小松菜**」についてご紹介します。

旬の野菜とは？

旬とは「最も生育条件が揃った環境で育てられ、最も成熟している時期」。旬に収穫した野菜は、一番**栄養価が高く、味も美味しく、値段が安い**ことも魅力です。

にんじん



栄養素

ビタミンA
カリウム
ビタミンC
カルシウム

おいしい見分け方

- ・葉が**緑色**で、**元気**がある。
- ・表面が**滑らか**で、**赤み**が強く、**ハリ**がある。

ちょこっと豆知識

- ・皮の近くに栄養素が多く含まれている。皮はむかないか、薄くむくことがおススメ！

小松菜



栄養素

カルシウム
ビタミンA
ビタミンB群
鉄

おいしい見分け方

- ・葉の緑色が**濃く**、**葉先**まで**元気**がある。
- ・しっかりした茎で**みずみずしい**。

ちょこっと豆知識

- ・たんぱく質（ちりめんじゃこ、厚揚げ）や油などを含む食品と組み合わせるとカルシウムの吸収率がUP！

東急スポーツシステム株式会社 管理栄養士 山中佑佳子（女子栄養大学非常勤講師）

東急スポーツシステム株式会社

当社の詳しい情報や
過去の栄養チラシはこちら



薬樹薬局 管理栄養士
皆さまの**健やかな暮らし**を
「食」からサポート致します！



掲載レシピの**食材購入**は便利な
宅配サービスをご利用ください！



旬の野菜を食べよう♪ かんたんレシピ

 のマークは旬の食材です



しんしゅん

新旬 肉じゃが

【材料】2人分

じゃがいも	3個
豚肉切り落とし	100g
玉ねぎ	1/2個
 にんじん	1/4本
油	大さじ1/2
◎顆粒だし	小さじ1
◎水	250cc
◎砂糖	小さじ1と1/2
◎醤油	大さじ1と1/2
◎みりん	大さじ1

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむきひと口大、玉ねぎは1cm幅、人参は半月切りにする。
- ②フライパンに油を中火で熱し、①を入れ野菜に油が回る程度に炒める。
- ③②に◎を入れて全体を混ぜ合わせ、豚肉を入れる。煮立ったらアルミホイルなどで落とし蓋をし、10分煮る。
- ④落とし蓋を外して、好みの濃さまで煮詰める。



小松菜の卵炒め

【材料】2人分

 小松菜	2株
卵	1個
油	小さじ1/2杯
◎みそ	小さじ1/2杯
◎すりゴマ	大さじ1/2杯
◎顆粒だし	ひとつまみ
◎砂糖	小さじ1/2杯

【作り方】

- ①2cm幅に切った小松菜をラップに包み、500Wで1分30秒温める。
- ②フライパンに油を入れ、いり卵を作る。
- ③①と②を混ぜておいた◎で和える。

★卵に含まれるたんぱく質が小松菜に含まれるカルシウムの吸収率をUPします！

東急スポーツシステム株式会社 管理栄養士 山中佑佳子（女子栄養大学非常勤講師）

東急スポーツシステム株式会社

当社の詳しい情報や
過去の栄養チラシはこちら



 薬樹

薬樹薬局 管理栄養士
皆さまの健やかな暮らしを
「食」からサポート致します！



 E-netスーパー

掲載レシピの食材購入は便利な
宅配サービスをご利用ください！

