

会食が増えるこの季節。食物繊維・ビタミン・ミネラルがたっぷり入った冬野菜を食べてお腹の中からスリムボディをつくりましょう

大根

大根に含まれるジアスターゼは、食物の消化を助け、食物繊維の整腸作用で胃の弱い人や便秘の人に効果があります。



白菜

白菜はキャベツに比べて糖質が少なくカロリーが低いので、ダイエット向きの食材とも言えます。



里芋

里芋の主成分のでんぷん質は、水分が多いので芋類の中では低カロリーです。食物繊維を含みます。

蓮根

ビタミンCが豊富で、みかんの1.5倍、大根の3.7倍に相当する量が含まれています。野菜としては珍しくビタミンB12が豊富で、貧血を予防し、肝臓の働きを助けます。



長ねぎ

硫化アリルという刺激性の強い芳香を持ち、消化液の分泌を促します。強壮作用が強く、身体をあたためる働きがあるので風邪には最適な食物です。



カリフラワー

ビタミンCを大変豊富に含み、熱を加えてもビタミンCが壊れにくいという特徴があります。カゼの予防や肌を美しくする効果が期待できます。食物繊維も多く、腸内の老廃物を排出し、便通をよくします。



ほうれん草

ほうれん草は、風邪・がん・動脈硬化の予防や高血圧を下げる効果、美肌効果があるといわれています。



～整腸効果バツグンメニュー～「冬野菜たっぷりトマト和風リゾット」お腹スッキリレシピ



野菜たっぷりトマト和風リゾット

【材料】	
ご飯	80g
大根（細い所）	1cm
人参	1/8本
白菜	1/2枚
レンコン	2.5g
里芋	1個
ねぎ	適宜
トマトホール缶	150cc
パイヨン	1/2個
しょうゆ	小さじ1
サラダ油	大さじ1
水	100cc
塩	少々
こしょう	少々

【作り方】

1. 大根・人参・白菜・レンコン・里芋は皮をむき1cm角に切っておく
2. ねぎは白髪ねぎにする
3. なべにサラダ油をしき、1の野菜を里芋・蓮根・人参・大根・白菜の順によく炒める
4. 3にご飯を入れてパラパラになるまでいためる
5. 水に溶かしたパイヨンとトマトカット缶を入れて少し煮る
6. 最後に白菜の葉と醤油を入れてる
7. 食べる時に白髪ねぎをのせる

カリフラワーのカリカリベーコンドレッシング添え

【材料】

カリフラワー（2房）	50g	A	しょうゆ	小さじ1
スライスベーコン（20g）	2枚		酢	小さじ2
たまねぎ	1/8個		さとう	小さじ1/2
サラダ菜	1枚		にんにくおろし	小さじ1/4
オリーブオイル	大さじ1		こしょう	少々

【作り方】

1. カリフラワーは1房にして、塩ゆでする
2. ベーコンは1cm角に切っておく。玉ねぎは1cm角に切っておく
3. フライパンにオリーブオイルを入れて、ベーコン・玉ねぎをいためる
4. 3とAを混ぜ合わせる
5. 食べる時にカリフラワーにかけて食べる

オレンジティー

【材料】

紅茶	1人分
オレンジ	好みの厚さで1枚

☆冬野菜に含まれている食物繊維は、腸の調子をよくします
☆お好みに粉チーズをかけるとこくがです

Presented by **SHOKU LIFE DESIGN**
コラム・レシピ作成 管理栄養士 新分貴枝

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
416kcal	10.0g	21.7g	3.9g