# 今月の食材・レシピ

## 骨粗しょう症や貧血を防ぐ 江戸の伝統野菜「小松菜」

**成分**

ミネラルではカルシウムが豊富！！
β-カロテンやビタミンCなどのビタミンが豊富に含まれています。カルシウムや鉄などのミネラルもたっぷり含んでいます。特にカルシウムはほうれん草の3倍以上の含有量です。

**作用**

骨粗しょう症や貧血予防に働く！！
カルシウムは骨粗しょう症の予防に、鉄は貧血の予防に効果的です。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンやビタミンCの働きにより、免疫力アップや肌の調子を整える効果も期待できます。

**食べ方**

ビタミンDを含む食材をプラスしよう！！
アクが少なく、そのままでも食べられます。豊富に含まれるカルシウムの吸収率をアップさせるには、鮭や干ししいたけ、レバーなどのビタミンDを含む食材と組み合わせるのがおすすめです。

「一生役立つきちんとわかる栄養学」より

## わさび和え

エネルギー：22kcal　たんぱく質：2.0g
脂質：0.1g　塩分：0.6g

【材料】 2人分
・小松菜：200g（1袋程度）
・かまぼこ：20g
・わさび漬け：6g
・しょうゆ：小さじ1

【作り方】
①小松菜は塩を入れた熱湯でサッと茹で冷水にとる。水気を絞り、4-5㎝の長さに切る。
②かまぼこは細切りにする。
③ボウルに小松菜、かまぼこ、わさび漬け、醤油を加え、しっかり混ぜる。

小松菜は1年中手に入りますが、冬が旬の野菜です。
寒さに強く、霜に当たった葉は肉厚になり甘みが増します。
小松菜は冬の栄養補給にぴったりの野菜です。

わさび漬けは、わさびの刻んだ葉や茎、根を酒粕に漬けた料理です。
明治22年に開駅した静岡駅構内で販売したことが始まりといわれ、現在でも定番の静岡土産の一つであると同時に、家庭でも日常の食卓にあがることが多いと言われています。わさびのつんとくる辛みと酒粕の風味が特徴です。

R7.1　県立こころの医療センター　栄養管理室