

# 栄養だより 4月号



今日は何の日？

## 4月23日 シジミの日



2002年に日本シジミ研究所が4月23日を「シジミの日」と制定しました。日付は「シ(4)ジ(2)ミ(3)」と読む語呂合わせに由来します。食品として優れ、水質浄化にも役立つ「シジミ」の有用性をアピールすることを目的として制定されました。

シジミは古くから肝臓にいいと言われていています。シジミにはオルニチンと呼ばれるアミノ酸が豊富に含まれています。オルニチンは、体内でアンモニアを解毒することで肝臓の働きを保ち、疲労回復効果などがあります。その他、鉄分やビタミンB<sub>12</sub>などが豊富に含まれるため、貧血予防の効果も期待できます。



## 今月のレシピ

### 厚揚げとなすの味噌炒め



【1人分】 エネルギー 210kcal たんぱく質 14.9g 塩分 1.0g

#### 材料【4人分】

豚肉（小間切れ）	200g	
厚揚げ	1枚	
なす	小3本	
しめじ	1/2パック	
塩	少々	
こしょう	少々	
A	酒	大さじ1と小さじ1
	味噌	大さじ1弱
	しょうゆ	大さじ1/2
	砂糖	小さじ2
油	大さじ1~2	
ねぎ（小口切り）	適量	

#### 作り方

- ①なすを乱切りにして、水にさらす。厚揚げを食べやすい大きさに切る。豚肉に塩・こしょうをふり下味をつける。
- ②油をフライパンに入れ、なす・豚肉を炒める。
- ③②に厚揚げ・しめじを加えて、さらに炒め、Aを加える。
- ④仕上げにねぎを加える。
- ⑤器に盛り付ける。

静岡県立こころの医療センター 栄養管理室