



今月の食材・レシピ

β-カロテンがぎっしり！緑黄色野菜の代表格「にんじん」

成分

β-カロテンとペクチンがたっぷり！！

西洋種のオレンジ色は、豊富なβ-カロテンによるものです。食物繊維もたっぷり含まれていて、なかでも水溶性食物繊維のペクチンが多く含まれています。カルシウムやカリウムなどのミネラルも豊富に含んでいます。また、赤みのある東洋種には、赤い色のもとであるリコピンが含まれるのが特徴です。

作用

β-カロテンの抗酸化作用で老化を予防！！

β-カロテンには、抗酸化作用があり、老化を予防するとされているほか、体内でビタミンAに変換され、免疫力を強化するといわれています。ペクチンは血糖値の急激な上昇を防ぎ、コレステロールの吸収を抑制することで、糖尿病や動脈硬化の予防に働くことが期待されています。

食べ方

β-カロテンは皮に多いため、調理は皮ごとがおすすめ！！

皮の部分にはβ-カロテンが豊富。じつは、人参の皮はとても薄く、出荷地で洗浄されるときにとれています。そのまま調理するか、たわしで表面をこする程度にしましょう。またβ-カロテンは油と一緒にとると吸収率がアップします。炒め物やソテーなどの油を使った料理で楽しみましょう。

「一生役立つきちんとわかる栄養学」より

にんじんしりしり

レシピ

エネルギー：67kcal たんぱく質：3.3g
脂質：4.3g 塩分：0.3g



【材料】 4人分

- ・にんじん：中2本
- ・ツナ缶：1/2～1缶
- ・卵：1個
- ・油：大さじ1
- ・塩コショウ：適量

【作り方】

- ①にんじんはせん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、にんじんを炒める。
- ③にんじんがしんなりしてきたら、ツナを加えてさらに炒める。
- ④溶き卵を加え、塩コショウで味を整える。

【にんじんの保存方法】

にんじんは、冷蔵庫に立てた状態で保存しましょう。水滴がついたままにすると、腐りやすいため、よく拭いてからキッチンペーパーに包んでポリ袋にいれるのがおすすめ！