

# 緑の野菜をいっぱい食べよう

## ブロッコリーとシーフードの香り炒め



エネルギー 187kcal たんぱく質 20.9g  
食塩相当量 1.8g 葉酸 366μg

### <材料> 2人分

ブロッコリー……………300g  
シーフードミックス…150g  
a [ 酒……………小さじ1  
塩……………少々  
片栗粉……………小さじ1  
赤パプリカ……………30g  
長葱……………40g  
おろし生姜……………小さじ1/4

油……………小さじ2  
塩……………小さじ1/4  
砂糖……………小さじ1/4  
酒……………大さじ1  
b [ オイスターソース…小さじ1/2  
中華スープの素…小さじ1/4  
水……………大さじ4  
こしょう……………少々  
水溶き片栗粉……………適量

### <作り方>

- 1 ブロッコリーは根元を切り落とし、小さく切り分けて茹でる。
- 2 凍っているシーフードミックスにaで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- 3 赤パプリカはヘタと種をとり、横に5mm幅に切る。
- 4 長葱は斜めに5mm幅に切る。
- 5 bの調味料を合わせておく。
- 6 フライパンに油小さじ2を入れ、長葱とおろし生姜を加え中火で炒めて香りが出たら、強火にして赤パプリカ、シーフードミックスの順に加えてさっと炒める。
- 7 5の調味料を加え、煮立ったら1のブロッコリーを加え混ぜたら、水溶き片栗粉を加えて一煮立ちさせてトロミをつける。



## ニラとハムのナムル

### <材料> 2人分

コースハム……………30g  
ニラ……………200g  
a [ 白いりごま……………大さじ1  
長葱……………15g  
しょうゆ……………小さじ2  
ごま油……………小さじ1  
こしょう……………適量  
七味唐辛子……………適量

### <作り方>

- 1 ニラは根元を切り落とし茹で、冷水にさらして水気をきる。3cm長さに切る。
- 2 ハムは2等分にし、千切りにする。
- 3 白いりごまは、キッチンペーパーに挟んで切る。
- 4 長葱はみじん切りにする。
- 5 aの調味料を合わせる。
- 6 ニラとハムを5の調味料で和えて、器に盛る。



エネルギー 102kcal たんぱく質 5.6g  
食塩相当量 1.3g 葉酸 113μg

### 認知症予防と葉酸について

坂戸市では葉酸を摂取することで、認知症予防に効果があるのではないかと、テラーメイド栄養指導の「さかど葉酸プロジェクト」を立ち上げました。そこで指導されている女子栄養大学の平岡真実先生に「食と健康スペシャル講座」では、今話題の葉酸について次のようなお話がありました。

葉酸はブロッコリーやほうれん草などの緑色の野菜に多く含まれるビタミンB群の一種です。葉酸が不足すると、必須アミノ酸の一つであるメチオニンの代謝に異常が生じ、血液中のホモシスチン濃度が上昇します。すると心筋梗塞や脳梗塞、認知症になりやすくなります。

認知症予防は複雑ですが、葉酸はその1つの手段といえます。また、葉酸を多く含む食品は下記のとおりです。

### 食品100g中に含まれる葉酸の量

緑の野菜は葉酸がいっぱい！

小松菜	110μg	からし菜	310μg	ほうれん草	210μg
ブロッコリー	210μg	にら	100μg	枝豆	320μg
その他で葉酸が豊富に含まれている食品					
さつまいも	49μg	小豆	130μg	卵	43μg

女子栄養大学出版部 五訂増補食品成分表2006より

