

都市生活 ビオサポ便り Vol.53 2020. 1

あけましておめでとうございます。
今年もみなさんの健康と美に役立つビオサポ
情報をお届けしたいと思います。
どうぞよろしくお祈りいたします！



2020年第1弾はレタスについて紹介します。

レタスは淡色野菜で、カロテンなどの栄養素の多さで比べると緑黄色野菜には負けてしまっていますが、ビタミンC・E、カルシウム、カリウム、鉄、亜鉛などのミネラル、食物繊維をバランスよく含んでいます。

また生で食べられるので、加熱に弱い栄養素を積極的にとれるメリットも！ もちろん、加熱料理もオススメです。加熱する際は、油を使うことでカルシウムなどの吸収率がアップします。

■変色を防ぐには手でちぎるのがベター

包丁で切ると切り口が茶色く変色するので、手でちぎるのがオススメ。断面が粗くなるので、ドレッシングやオイルもからみやすくなります。

■淡色野菜 230g + 緑黄色野菜 120g = 1日の摂取量

厚生労働省が推奨する1日の野菜摂取量350gは、実は「そのうち120gていどは緑黄色野菜がのぞましい」という内訳があるのをご存知ですか？ 350gというとちょっとハードルが高そうですが、約3分の2は淡色野菜でよいのです。メインのおかずには新鮮なレタスをサッと添えるだけでも目標に近づけそうですね。

■レタスを食べると眠くなる？！

レタスに含まれる物質には、鎮静・催眠などのリラックス効果があると言われていています。もちろん薬のような効果は期待できないのですが、心身を整える食事の一部にレタスを取り入れてみるのもオススメです。

旬の野菜のレシピ



■韓国風肉そぼろのレタス包み (ビオサポレシピより)

〈材料〉4人分

牛ひき肉	1パック
ごま油	大さじ1
おろしにんにく	大さじ1
コチュジャン	大さじ3
丸大豆醤油	大さじ1
きゅうり	1本
レタス	8枚
(またはサニーレタス)	



〈作り方〉

1. フライパンにごま油を熱し、牛ひき肉を炒める。肉がほぐれてきたら、おろしにんにく、コチュジャン、醤油を加えて余分な水分がなくなるまで炒める。
2. きゅうりは斜め薄切りにして、さらに細切りにする。器にサニーレタスをのせ、きゅうり、肉そぼろの順に盛る。

※肉そぼろを保存する場合は、粗熱が取れてから保存容器に入れて冷蔵庫に。2~3日で食べきってください。ナムルと一緒にご飯にのせてビビンバ風にしたりアレンジしても。

他にも、レタスチャーハン、レタススープ、海老とレタスの中華風炒めなど、生活クラブのレシピサイト~ビオサポレシピ~には、レタスを使ったたくさんのレシピが掲載されています。ぜひご活用ください！



ビオサポーターからのレシピ提案