

# バロンドールカフェ監修 ☆食育レシピ☆



Ballon Dor Cafe  
バロンドールカフェ



3月のオススメレシピ

白菜と肉だんごのスープ

料理時間: 15分程度

## ☆調理手順☆

- ①白菜はざく切りにする。
- ②なべに白菜を入れ、こぶは細切りにしながら、干しいたけは手で砕いて入れ、水4カップを注いで火にかける。
- ③ボウルに☆の麩を砕き入れ、水1/2カップを加えてしめらす。残りの☆の材料も加えねりませ、ひと口大のだんご状にまとめる。
- ④②の白菜がやわらかくなったら、③を加えて弱火で煮込み、塩、しょうゆ各適宜味をととのえる。

## ☆材料☆(2人分)

☆豚ひき肉……………200g  
☆麩……………40g  
☆卵……………1個  
☆かたくり粉……………大さじ2  
☆長ねぎのみじん切り、塩…各少々  
白菜……………1/8株  
こぶ(1×10cm)……………1枚  
干しいたけ……………1枚  
塩、しょうゆ……………各適宜

白菜は95%が水分でできています。  
残り5%にビタミンC、カルシウム、マグネシウム(カルシウムの吸収を助ける)  
体内の余分な塩分を排出するカリウムなどのミネラル類が含まれています。

白菜には必須ミネラル「モリブデン」が！！

モリブデンは、体内の代謝や有害物質を分解する酵素の成分として  
身体に必要なミネラルになります。造血作用があることから「血のミネラル」と言われています。

- ・**高血圧予防** 白菜に含まれるカリウムが体内の余分な塩分を排出して、血圧を正常化してくれます。カリウムは煮たりすると水に溶け出すため、食べる時はスープと一緒に飲んでくださいね。
- ・**便秘** マグネシウムは便を柔らかくし、排便を促進させるため便秘にも効果が期待できます。
- ・**がん予防** 白菜に含まれる「モリブデン」には発がん性物質(亜硝酸アミン)の吸収と蓄積を防ぐ働きがある。
- ・**シミやソバカス予防** ビタミンCはメラニン色素の発生を抑えてくれるため、シミやソバカスを防ぎ、白菜を食べると便秘も解消して、肌がツルツルになります。



# スターキッズ 3月

## 食育ミニコラム



いつもご来館頂き誠にありがとうございます。  
今回は、**トレーナー目線での栄養(食育)について**お話をさせていただきます。

さて、本日のテーマは「**ビタミンについて**」です。

ビタミンとは微量で生体内における物質代謝を円滑に進行させ、正常な成長や生命活動を維持するために働いている。簡単に言うと身体を正常に機能させるためのサポートをします！！

ビタミンが不足すると下記のような症状が現れます。

### ●身体症状

・疲れやすい ・肌荒れ ・食欲不振 ・風邪を引きやすい ・反応の鈍化 ・爪の変形 ・口内炎など

ビタミンが不足する原因は

### ●食生活

・偏った食事(好き嫌い) ・時間や食費がなく十分に食べていない ・外食などが多い

### ●練習面

・エネルギー消費量が多い ・練習が長い ・汗の量が多い ・トレーニング強度が高いなど

単一のビタミン欠乏は近年あまりみられないようになってきました。

しかし、食生活の偏りやエネルギー消費量増加に伴うビタミン欠乏症状がみられる場合があります。

この中に**当てはまる項目が多いほどビタミンが欠乏している**可能性があります。

症状がひどい場合は医師の診断を仰ぐとともに、食生活や練習面などの見直しも必要となります。

**食事面では食事の内容、量などを見直すことが基本**となりますが、**ビタミン剤などのサプリメントの使用も1つの選択肢**になると思います。

### ●まとめと…

- ①疲れやすいや風邪引きやすいなどあればビタミン不足を疑う
- ②好き嫌いなくバランスの良い食事を
- ③運動量が多い場合はより食事の質や量を考慮する
- ④食事で補いきれない場合はビタミン剤などのサプリメントも1つの選択肢



以上トレーナーからのビタミンについてでした。

3大栄養素の炭水化物、脂質、たんぱく質もビタミンなしにはうまく代謝しません。

今回は大まかにビタミンについてお話しましたが、ビタミンにもたくさんの種類、働きがあります。

次回以降主要なビタミンを種類別にもご紹介したいと思います！