

2015 美活食 ～健康とキレイを目指すレシピ～

6月

『むくみの解消』

～むくみを解消して体も心もスッキリ!～



《カラフルサラダ》



帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生
老松史絵さん、大友貴喜さん、中山はる菜さん
がメニューを考案しました♪



プラス

【栄養価(1人分)】

エネルギー	465kcal
たんぱく質	10.9g
脂質	35.2g
塩分	0.9g
ビタミンE	22.8mg
カリウム	755mg

この組み合わせがオススメ♪

- ・ロールパン
- ・目玉焼き
- ・牛乳



◆◆◆栄養のポイント◆◆◆

カリウムはむくみの最大原因ともいわれる塩分の排出に役立ち、利尿作用で余分な水分の排出もします。ビタミンEは血行を促進して筋肉を元気にさせてくれます。

かぼちゃにはカリウムとビタミンEを多く含まれているためむくみ解消に効果があります。

ビタミンCは熱にとっても弱く、お湯で加熱すると野菜から流れ出てしまいます。

これを防ぐためには、蓋ができる耐熱容器をつかって電子レンジでチンするといいいでしょう。

また、サケには栄養素の代謝を促すビタミンB群や、カルシウムの骨への吸収を進めるビタミンDが豊富に含まれています。

野菜を切る際には、全ての食材の大きさを揃えると見た目がよくなります。

2015 美活食 ～健康とキレイを目指すレシピ～

6月

カラフルサラダ



【材料】(2人分)

カボチャ	30g
ジャガイモ	40g
にんじん	30g
トウモロコシ	40g
トマト	30g
キュウリ	30g
サーモン	30g
マヨネーズ	大さじ4弱
塩	少々
こしょう	少々

【作り方】

- ① 水で濡らしたペーパータオルで、ジャガイモを皮付きのまま包む。次に、ラップでふんわり包みレンジで3分半。
- ② にんじんも同様にレンジにかける。
- ③ カボチャは種とワタをとり除き、小さめの一口大に切り、レンジにかける。
- ④ レンジにかけたカボチャ、ジャガイモ、にんじんとトマト、キュウリ、サーモンをさいの目切りにする。
- ⑤ 切った食材にトウモロコシを加え、マヨネーズで和え、塩、こしょうで味を調える。