



鍋料理

2022年1月号

栄養だより

法円坂メディカル 管理栄養士



鍋料理のおいしい季節がやってきました。鍋料理は一度にたくさんの野菜を食べることができ、手軽に作れるのが魅力ですね。

温かい鍋料理はゆっくり時間をかけて食べますので、満腹感も得やすくなります。色々な種類の野菜を食べて、鍋料理を楽しみましょう！鍋料理におすすめな旬の野菜についてお話したいと思います。

\ 鍋料理におすすめの野菜とは？ /

白菜



白菜には、ビタミンC・カリウムが多く含まれておりメラニンの生成を抑える効果があります。ダイエットだけでなく、美白効果も期待できます。カットされている白菜を購入する場合は、切り口がみずみずしいもの・葉がぎっしりと詰まっているものを選びましょう。

豚肉や豆腐、きのこ類、ニラや白菜などを利用したキムチ鍋は、バランスよく栄養素を摂ることができます。

きのこ類



きのこ類に含まれる食物繊維は、さつまいもほど豊富で便秘にも効果的です。ビタミンDは不足しがちな栄養素ですが、舞茸・きくらげはきのこ類の中でも特にビタミンDを多く含みます。舞茸は、加熱すると栄養素が出てしまうので加熱し過ぎないようにしましょう。

鍋料理にきのこを入れる際は、色々な種類のきのこを組み合わせましょう。味に深みが出て、より美味しく食べられます。

豆腐・厚揚げ



豆腐・厚揚げには良質の植物性たんぱく質やオリゴ糖、ポリフェノールの一種であるイソフラボン、生活習慣病予防効果の高いとされる大豆サポニンが含まれています。肉類の他に豆腐や厚揚げを鍋に加えることで、動物性と植物性のたんぱく質が組み合わせさり、ビタミン・ミネラルのバランスも整いやすくなります。

鍋料理は野菜がたくさん食べられるのでおすすめです。食べ過ぎないように注意しましょう。つけダレはごまよりもポン酢の方がヘルシーです。また、スープの飲み過ぎにも気をつけましょう。カロリーだけでなく塩分も摂り過ぎになってしまいます。

お好きな野菜の鍋料理でからだの芯から温まりましょう！