

緑黄色野菜をお手軽に ～人参サラダ～



材料 (1人分)

人参	60g (小さめ 1/2 本程度)	
シーチキン	15g	エネルギー 130kcal
クルミなどお好みのナッツ	5～6粒	
ブロッコリースプラウト	10g (カイワレでも OK)	炭水化物 7g 塩分 0.3g
マヨネーズ	大 1/2	
レモン汁	小 1/2 (ポッカレモンでも OK)	
お好みで黒胡椒	少々	

作り方

- ① 人参は皮ごとピーラーやスライサーなどでスライスし、レモン汁を入れなじませます。
- ② ナッツはお好みの大きさにカットします。(半分程度がおすすめ)
- ③ ①に②とスプラウト、シーチキン、マヨネーズなど材料をすべて入れ混ぜ合わせ、器に盛り、お好みで黒コショウをかけて出来上がりです。

人参などの緑黄色野菜はβカロテンが豊富です。

βカロテンと植物に含まれる色素成分の一つで、体の中でビタミンAに変換されます。ビタミンAは目や皮膚の粘膜を健康に保つ、抵抗力を強めるなどの働きがあるといわれています。脂溶性なので油と相性が良く、吸収率もアップします。今回はマヨネーズで和えてみました。



厚生労働省の指針では野菜は1日 350g 以上 (そのうち緑黄色野菜は 120g 以上) を推奨していますが、実際は平均して 288.2g (平成 29 年国民栄養調査より) と報告されています。足りない 70g は今回紹介したような小鉢 1 皿分で補えます! ぜひご活用ください。

文責 管理栄養士 廣瀬 糖尿病専門医 高部