

【豆苗】



栄養豊富な野菜の「豆苗」を今回はご紹介します。

えんどう豆の若い葉と茎を食べる緑黄色野菜の豆苗は、

「豆」と「緑黄色野菜」の両方の栄養を併せ持つ、栄養バランスのいい野菜です。

〈豆苗に含まれる栄養素〉

緑黄色野菜に多く含まれる「 β カロテン」「ビタミンC」

豆に多く含まれる「タンパク質」「ビタミンB1」「ビタミンB2」「ビタミンB6」

また、「ビタミンE」「ビタミンK」「葉酸」「食物繊維」も豊富です。

これらの栄養素により、抗酸化作用や排便の促し美容効果もあります。

豆苗の肉巻き

〈材料：2人分〉

豚ロース	150g
豆苗	1パック
塩・こしょう	少々
片栗粉	大さじ1/2
A酒	大さじ1
Aみりん	大さじ1
A砂糖	大さじ1/2
Aしょうゆ	大さじ1と1/2
Aおろししょうが	小さじ1
サラダ油	大さじ1/2

〈作り方〉

- ①豆苗は根元を切り落とし、半分に切れます。
- ②豚ロースに塩・こしょうをふり、豆苗をのせて手前から巻きます。
- ③全体に片栗粉をまぶします。
- ④Aの調味料をボウルに入れて混ぜます。
- ⑤フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、②の巻き終わりを下にして並べて焼き色がつき、肉に火が通るまで転がしながら焼きます。
- ⑥Aを加えて照りが出るまで煮からめます。
- ⑦お皿に盛り付け、完成です。



【むし歯予防】

☆歯の健康を考えた飲食物のとり方

①糖質・粘着性、柔らかさがすべて、そろうような飲食物は多くとらないように注意

②ジュース：砂糖や着色料の混入、及び量を確認して多くとらないように注意

③ダラダラ食べないようしましょう

④食べたあとは必ず歯磨きが大切

☆お茶に含まれる“カテキン”でむし歯予防

カテキンには抗菌作用があり、むし歯菌の増殖を抑えてくれます。

甘いおやつを食べるときの飲み物はお茶にしましょう！



6月4日は「むし歯予防の日」で、6月4日～6月10日は「歯と口の健康習慣」となっています。

日頃から歯磨きなど口腔ケアの習慣を身につけ、歯の寿命を延ばしましょう！