

【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、半分に切ります。
- 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・粘性、柔らかさがすべて、そろそろ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にしましょう
- 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！**