

## ミニかぼちゃ

一般的なかぼちゃは1~2kgですが、「ミニかぼちゃ」は300~500gと小さいので扱いやすく、切らなければ1ヶ月近く日持ちします。

かぼちゃは、抗酸化作用のあるβ-カロテン(ビタミンA)・ビタミンC・ビタミンEを豊富に含み、免疫力の向上やアンチエイジング効果に優れた緑黄色野菜です。β-カロテンは脂溶性ビタミンなので、油と一緒に摂取しましょう。

また、食物繊維・ビタミンB群・ミネラル(カリウム・葉酸・鉄)なども多く含まれ、動脈硬化・高血圧やガンの予防、血行促進、眼精疲労や便秘の改善などさまざまな効果があります。



---

## 鮭

「鮭」は、とても栄養価の高いスーパーフードです。

良質なタンパク質の他に、必須脂肪酸であるオメガ3系不飽和脂肪酸(DHA・EPA)を豊富に含み、LDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪の減少、動脈硬化や血栓の予防・脳の認知機能やアレルギーの改善に役立ちます。

また、赤い色素のアスタキサンチンは、強力な抗酸化作用があり、ビタミン(A・B群・C・D・E)やミネラル(カリウム・マグネシウム・鉄・亜鉛・セレン)なども豊富に含まれ、免疫力の向上、アンチエイジングや美肌効果、ガンや生活習慣病の予防など数多くの効果があります。



---

## 牛乳

「牛乳」は、栄養バランスに優れた準完全栄養食品です。

三大栄養素である糖質・脂質・タンパク質に加えて、食生活で不足しがちなカルシウム・カリウム・ビタミン(A・B群)など豊富に含んでいます。

牛乳の機能性成分であるカゼインホスホペプチドは、カルシウムの吸収を助け、乳塩基性タンパク質は、骨の破壊を抑え骨の形成を促し骨密度を高めます。また、ラクトフェリンは、免疫力を向上させる働きがあります。また、鮭に含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を促進させるので、牛乳と一緒に摂取することで、吸収率がさらに高まります。



## 1.ミニかぼちゃと鮭のグラタン



(2人分)

材料	分量	材料	分量
ミニかぼちゃ	2 個	バター	20g
鮭	2 切れ	小麦粉	大 1
玉ねぎ	1/4 個	ミックスチーズ	40g
しめじ	1/4 株	塩	少々
牛乳	200ml	コショウ	少々

### 【作り方】

- ① ミニかぼちゃは丸ごとラップで包み、電子レンジ(500W)で約 10 分加熱する。柔らかくなった後、ヘタを切り取り、種とワタを取り除き、中身をくりぬく
- ② 鮭は一口大のそぎ切りにし、塩・コショウをする。
- ③ 玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを切り落としほぐしておく。
- ④ フライパンにバターの半量を溶かし、鮭を両面色よく焼き、取り出す。
- ⑤ 残ったバターを溶かし、玉ねぎ・しめじを炒める。小麦粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ⑥ 牛乳とミニかぼちゃの中身を加え塩・コショウで調味し、とろみがつくまで煮る。
- ⑦ くりぬいたミニかぼちゃに鮭と⑥を入れ、チーズをのせて、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

牛乳の栄養成分が凝縮した「チーズ」は、タンパク質やカルシウム・ビタミンなどが、牛乳の何倍も含まれています。また、発酵食品で乳酸菌を豊富に含み、腸内細菌の善玉菌のエサとなる食物繊維が豊富なかぼちゃと一緒に摂取することで、腸内環境や便秘の改善に役立ちます。

---

## 2.ミニかぼちゃと鮭のサラダ



(2人分)

材料	分量	材料	分量
ミニかぼちゃ	1/4 個	★牛乳	大 2
鮭	2 切れ	★ヨーグルト	大 2
ミニトマト	5 個	★レモン汁	小 2
長ネギ	1/2 本	★アマニ油	小 2
ベビーリーフ	50g	酒	大 1
ミックスナッツ	40g	塩・コショウ	少々

※アマニ油の代わりに「えごま油」や「オリーブオイル」でも栄養価は高くなります。

## 【作り方】

- ① ミニかぼちゃは種とワタを取り除き、一口大の乱切りにし、ぬらしたキッチンペーパーで包んで耐熱容器にのせ、ラップをかけ電子レンジ(500W)で約3分加熱する。
- ② 鮭は4等分のそぎ切りにし、塩・コショウをする。長ネギは5mm幅の斜め切りにする。
- ③ 耐熱容器に長ネギ、鮭の順番で入れ酒をふり、ラップをかけて電子レンジ(500W)で約3分加熱する。
- ④ ミニトマトは半分に切り、ベビーリーフは食べやすい大きさにちぎる。
- ⑤ ★の材料を合わせ、塩・コショウで調味する。
- ⑥ 器に①と③・ミニトマト・ベビーリーフを盛り付け、⑤をかける、

「アマニ油」や「えごま油」・「クルミ」には、オメガ3系不飽和脂肪の $\alpha$ リノレン酸が、「ナッツ類」や「オリーブオイル」には、オメガ9系不飽和脂肪のオレイン酸が豊富に含まれています。どちらの脂肪酸も鮭のDHAやEPAと共に積極的に摂りたい優れた脂質です。

「ベビーリーフ」は、野菜の幼葉の総称で成長したものより栄養価がとても高く、「ミニトマト」は、抗酸化作用のあるリコピンやビタミンCを多く含んでいます。かぼちゃやベビーリーフの $\beta$ -カロテンやトマトのリコピンは、鮭・アマニ油・ナッツ類などの脂質と一緒に摂取することで、吸収率が高まります。

---

## 3.ミニかぼちゃと鮭のミルク味噌汁



(2人分)

材料	分量	材料	分量
ミニかぼちゃ	1/4個	だし汁	350ml
鮭	1切れ	牛乳	100ml
長ネギ	1/2本	味噌	大 1.5
水菜	50g		

## 【作り方】

- ① 鮭は6等分のそぎ切りに、ミニかぼちゃは食べやすい大きさに、長ネギは5mm幅の斜め切りに、水菜は4cmのざく切りにしておく。
- ② だし汁にミニかぼちゃを入れて煮る。
- ③ ミニかぼちゃが柔らかくなったら、鮭・長ネギ・水菜を入れ煮る。
- ④ 鮭に火が通ったら、牛乳を入れてひと煮立ちさせ、火を止めて味噌を溶き入れる。

大豆には、カルシウムの吸収を阻害するフィチン酸が多く含まれていますが、「味噌」は発酵する過程でフィチン酸が分解され、影響はほとんどないと言われています。

味噌は、大豆以上に栄養価が高く、多種類(麹菌・乳酸菌・酵母)の微生物で発酵しているため、腸内細菌の善玉菌の多様化に繋がります。

栄養価の高いかぼちゃ・鮭・牛乳と味噌を一緒に摂取することにより、お互いの栄養素の相乗効果で、より一層、整腸作用・アンチエイジングや美肌効果、骨粗しょう症や生活習慣病・ガンの予防などさまざまな効能が期待出来ます。