



## みかんの話

1個(可食部80g)  
エネルギー 36kcal  
ビタミンC 25mg



みかんには、風邪予防・疲労回復によいとされる**ビタミンC**が多く含まれています。**ビタミンC**は、抗ストレスホルモンのアドレナリンの生成を助け、**ストレスを緩和する**働きもあります。また、**Bクリプトキサンチン**というみかんに含まれるオレンジ色の色素には、**発がん抑制**や閉経後の女性の**骨粗鬆症の発症率**が下がるという研究結果があります。他にも、**ビタミンA**や**カリウム**、**食物繊維**(みかんの袋やスジに)も豊富に含まれています。

ただし、食べ過ぎると、糖分の過剰摂取や体を冷やすおそれがあります。**1日2個程度**にしておきましょう。

## 牡蠣(かき)



100g(大きめ5個)  
カロリー 60kcal  
鉄 1.9mg  
亜鉛 13.2mg  
カルシウム 88mg

今が旬のこの時期は太っていてクリーミーな牡蠣が食べられます。牡蠣には、**旨味成分のコハク酸**がしっかり入っています。また、良質なたんぱく質を含み、**造血に欠かせない鉄**、**銅**、**コバルト**などのミネラルが豊富に含まれているため、貧血の予防にお勧めです。レモンなど、**ビタミンC**を含む食品と組み合わせると鉄の吸収が上がります。その他、**新陳代謝を上げたり**、**免疫力を高める亜鉛**や**骨や歯の構成成分であるカルシウム**も多く含みます。

※今の時期、牡蠣によるノロウイルスが流行するため、衛生管理に気をつけましょう！

### 牡蠣のバターソテー

#### 材料

- ほうれん草をバター10gと塩こしょうで炒めたらお皿に盛りつける。
- 牡蠣を洗い、ペーパーで水気をとる。塩こしょうをして、小麦粉をまぶす。
- バター10gを中火のフライパンにのせ、表裏をきつね色になるまで焼き、しょうゆを加える。
- 火が通ったらほうれん草の上に並べて、仕上げにレモン汁をかけましょう♪

牡蠣 10コ  
ほうれん草 1束  
バター 20g  
小麦粉 少々  
塩・こしょう 少々  
しょうゆ 小さじ1  
レモン汁 少々

#### きれいに洗う裏ワザ！

- 片栗粉と塩で優しくもんだあと水で2、3回洗い流す
- 大根おろしに入れてもみ洗いする

#### ふっくらさせる裏ワザ！

- 約20秒熱湯で湯通しする