

和レシピ

Nagomi Recipe

今回は…

むくみ解消レシピ



浮腫（むくみ）とは、「組織間質に水分が過剰に貯留した状態」を言います。人は体重の60%が水分で、細胞内40%、組織間質15%、血管内5%の比率で分布しており、どんな環境変化があっても維持されるよう機能しています。私たちの体には、健康の維持や調節に必要なカリウムやナトリウムなどのミネラル類が存在します。カリウムは、食事で摂り過ぎた塩分（ナトリウム）や過剰な水分を体外へ排出する効果があります。今回は白菜を使った料理をご紹介します。白菜には100gあたり220mgのカリウムが含まれます。

寒い冬に！あったか 和風ロール白菜



ワンポイントアドバイス
カリウムは水に溶けやすい栄養素です。白菜を茹でると栄養素の一部が変性したり流れ出たりします。栄養素を含んだ汁も、たっぷりの野菜と一緒に食べる工夫をすることも大事です。ただし、汁を飲み干してしまえば塩分量が高くなります。

エネルギー(1人分)

236 kcal

たんぱく質	: 18.6g
糖質	: 13.3g
脂質	: 12.2g
ナトリウム	: 1,196mg
カリウム	: 1,013mg
ビタミンC	: 48mg
食物繊維	: 5.0g
食塩相当量	: 3.0g

材料 (4個分)

- ・白菜(中) …… 4枚
- ・鶏ミンチ …… 150g
- ・卵黄 …… 1個分
- ・椎茸のみじん切り …… 小1枚分
- ④・長ネギのみじん切り …… 1/6本分
- ・おろししょうが …… 2g程度
- ・塩、酒、しょうゆ …… 少々
- ・葛粉または片栗粉 …… 小さじ2

- ・しめじ …… 1/2株
- ・にんじん …… 20g程度
- ・刻み昆布(あれば) …… 2g
- ・大根おろし …… 30g
- ・水菜 …… 適量
- ・うどんつゆ …… 300cc
- ・砂糖 …… 大さじ1
- ・唐辛子の小口切り …… 1/2個分
- ・水溶き片栗粉 …… 大さじ1と1/2

食べると体が
ぽかぽかしますよ



作り方

調理時間
約30分

- ① 白菜は白い部分を薄くそぎ切ります。耐熱皿にのせ大さじ1杯ほどの水をかけてラップをし、600Wの電子レンジに2〜3分かけて粗熱をとっておきます。
- ② にんじんは2ミリの厚さに丸く切り、しめじは石づきをとってばらしておきます。水菜は3センチの長さに切ります。
- ③ ボウルに①の材料をすべて入れ、粘りが出るまでこねて4等分して俵型にまとめておきます。
- ④ ①の白菜を縦にひろげ、白い部分も重ねておき、③の1つを包み端を爪楊枝で止めます。これを4個包みます。
- ⑤ 鍋に④を並べ、②のにんじん・しめじ、刻み昆布、唐辛子の小口切りも入れます。砂糖とうどんつゆを静かに注ぎ入れ、①で出た水分も入れて中火にかけ15〜20分程煮込みます。火を止め水溶き片栗粉をまわしかけ、再び火にかけてとろみをつけます。
- ⑥ 器に盛り分け、大根おろし、水菜をのせ出来上がりです。

一口メモ
浮腫(むくみ)の原因の一つは、ナトリウムが含まれる食品の摂り過ぎがあげられます。むくみ対策のためにもカリウムを積極的に摂ることをお勧めします。(ただし、カリウムの摂取制限を受けている方は医師の指導を受けてください。)
1日の塩分摂取目標量は男性:5g、女性:6g、カリウム摂取基準量は男性:3000mg、女性:2600mg。高血圧予防のためには5:10:6が推奨されています。

白菜の栄養と効果効能

カリウム	体の塩分や水分を排出する働き …… むくみの解消 高血圧予防 心臓や筋肉の機能の調節の効果
ビタミンC	抗酸化作用 …… がんや心臓血管系疾患の予防 免疫力を向上 …… 風邪などの予防 メラニンの生成を抑える …… 日焼けを防ぐ コラーゲン(皮膚の成分)の生成に必須 …… シミ、しわの予防 傷や炎症の治りを良くする効果 非ヘム鉄(植物性食品による鉄)の吸収促進作用 肥満予防の効果
食物繊維	糖尿病や高血圧などの生活習慣病の予防の効果 ● 不溶性食物繊維: (便秘解消) 有害物質を排出する効果 ● 水溶性食物繊維: 腸内環境を整える効果 血糖値の急激な上昇を抑える効果 コレステロールの吸収を抑制する効果



管理栄養士
南条 伊津子
公益社団法人和歌山県栄養士会の地域活動部会で、地域に密着した活動を積極的に行っています。

