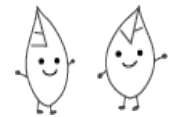


## ☆ 豆腐ハンバーグ甘酢きのこあんかけ

### キノコ類



食物繊維、ビタミンB群、ビタミンD、ミネラルなどの栄養素を豊富に含んでいます。

しいたけに含まれているエルゴステロールは紫外線に当たると骨の形成にかかせないビタミンDに変化します。ビタミンDには、カルシウムの吸収をアップさせる働きもあり、骨粗鬆症の予防につながります。

## ☆ 石川小芋のお茶味噌添え

### 里芋（石川小芋）

石川小芋は掛川市の南部地域の睦浜、大淵地区の砂地地帯での特産物です。

特徴は白くきめ細かく少しねっとりし、粘りやこくがあります。

里芋の主成分はデンプン質ですが、水分が多いので意外に低カロリーです。

ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>が豊富でいも類の中でもカリウムが最も多いので高血圧予防に効果的です。

## ☆ 根菜の味噌汁

### こんにゃく

こんにゃくは97パーセントが水分と言われ、栄養価はほとんどありません。

グルコマンナンという人の体では消化できない食物繊維を含んでいます。

この食物繊維は消化されずに腸に届くため腸の働きが活発になり、腸内で体内の老廃物や毒素を吸収し体外に排出する働きがあります。コレステロールを吸収する働きや、血糖値を下げる効果もあるといわれています。

### ゴボウ

食物繊維が豊富です。

食物繊維は腸の働きを整えたり、コレステロールのコントロールや血糖値の上昇を抑えるなどの働きがあります。

便秘による吹き出物、肌荒れに悩んでいる人はトラブル解消につながります。

## ☆ デザート

### ブドウ（巨峰）



ブドウの果糖は体内で短時間でエネルギーに変わるので疲労回復効果があり疲れた時にオススメです。ブドウの皮に含まれるポリフェノールにはアントシアニンやレスペラトールがあり、視力回復や肝機能調整、血圧降下などの強い抗酸化作用があることが知られています。



## ☆ 大豆コロッケ

### 大豆

豆類は、カルシウム、カリウム、ビタミンB<sub>1</sub>、食物繊維などもバランス良く含んでいて、完全栄養食品といえるほどです。大豆は他の豆類に比べ「畑の肉」と呼ばれるほど良質なタンパク質を豊富に含んでいます。大豆のタンパク質には血中コレステロールの低下作用、肥満の改善効果などの生理機能があるといわれています。また、大豆イソフラボンは、女性ホルモンのエストロゲンに似た働きをするため、女性特有の更年期障害を予防したり、骨粗鬆症の予防にも効果があります。

## ☆ 切り干し大根とひじきのサラダ

### 切り干し大根

切り干し大根にすると、水分が抜けてうまみが凝縮されます。さらに、生の大根に比べて栄養価が増加します。

生の大根と比べた場合、カルシウムは15倍、鉄分は32倍、ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>は10倍にもなります。食物繊維も豊富に含まれています。

### ひじき

食物繊維や鉄、カルシウムが豊富に含まれています。ひじきに含まれている食物繊維は水溶性で、糖分の吸収を緩やかにするので、食後の血糖値の急激な上昇を抑えてくれます。

## ☆ 食べるカレースープ

### キャベツ

キャベツにはビタミンCが豊富に含まれています。

ビタミンUという珍しい成分を含むのもキャベツの特徴です。

ビタミンUはキャベツから発見されたのでキャベジンと呼ばれています。荒れた胃腸に効果があります。

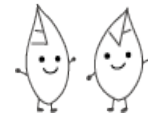


## ☆ 冬瓜のコンポート

### 冬瓜

冬瓜は90パーセント以上が水分で低エネルギーですが、利尿作用のあるカリウムを多く含んでいるので、むくみの解消に効果があります。

漢字で冬の瓜と書くので冬の野菜の様ですが、夏が旬の野菜です。丸のまま冷暗所に保存しておけば冬まで持つことから冬瓜と名付けられたそうです。



### 緑茶

緑茶には、食物繊維、カテキン、タンニン、カフェイン、ビタミンC、テアニン、ミネラルなど、多くの成分が含まれており、動脈硬化予防、食中毒予防、虫歯予防、血糖値降下作用、老化防止など、様々な効用について解明されてきています。まさに、健康機能のデパート、機能性総合食品といっても過言ではありません。今回、提供させていただく、メニューでは、緑茶の健康パワーの源であるカテキンをできるだけ多くとっていただくため、5gの茶葉を使用（抽出液または、他の食材と一緒に加熱調理）しました。掛川市では、飲み茶としてはもちろん、いろいろなメニューで茶葉を使用することにより、一日6g以上の茶葉を、摂取していただくよう、市民の健康増進の一環として、推進しています。

