



栄養価は **エース級**

旬は秋から冬

年中見かけるかぼちゃですが、7～8月に収穫され、2～3ヵ月貯蔵すると、水分が抜けるので、秋から冬にかけて食べ頃となります。

かぼちゃは野菜の中でも高い栄養価を誇り、免疫力を高め、若返りビタミンも豊富です。

〈かぼちゃの効果・効能〉

ビタミンエース(A・C・E)が揃い、β-カロチンを多く含む「かぼちゃ」は、まさに野菜のエース(β-カロチンは体内で必要に応じてビタミンAに変わります)

◆ **3つのビタミン(A・E・C) 相乗効果!**
⇒抗酸化作用が高くなり、活性酸素を抑える働きがより強力になります。

↓
生活習慣病やがんの発生を抑えます。

◆ **食物繊維が豊富**

⇒腸内環境を整える働きがあります。

↓
便秘予防/デトックス効果

(体内からの毒素や老廃物を取り除くこと)

◎ **美容に。細胞の老化を防止**
(β-カロチン、ビタミンC、E)

美容!

◎ **免疫力を高め、風邪を予防**
(β-カロチン、ビタミンC、E、)

◎ **皮膚や粘膜を健康に保つ**
(ビタミンA)

◎ **がんの予防**
(β-カロチン、ビタミンC、E)

◎ **コレステロール値を下げて、便秘解消** (食物繊維)

◎ **かぼちゃに含まれるビタミンCはでんぷんに包まれているため、加熱しても破壊されにくいので、効率よく摂取できます。**

スッキリ...

熱くても平気!

ミートソースと かぼちゃの重ね焼き

料理/満留 邦子 (料理研究家・管理栄養士)

撮影/横山 新一 構成・スタイリング/野澤 幸代

●エネルギー 232kcal (1人分) ●塩分 0.9g (1人分)

材料(2人分)

かぼちゃ……………	400 g	赤ワイン……………	大さじ2
牛赤身ひき肉・豚赤身ひき肉…各	50 g	牛乳……………	大さじ1～2
玉ねぎ……………	¼ 個	塩・溶き卵……………	各適量
まいたけ……………	50 g	サラダ油……………	小さじ1
トマトの水煮缶(ホール) ……	150 g		
A 固形チキンスープの素 ……	½ 個		
オレガノ (乾・あれば) ……	少々		

作り方

- 1 玉ねぎはみじん切りにし、まいたけは粗みじんに切り、Aのトマトは手でつぶす。
- 2 鍋にサラダ油を熱して玉ねぎを炒め、しんなりしたらひき肉を加え、色が変わったらまいたけを加えて炒める。赤ワインを加えてアルコール分を飛ばし、A、水大さじ2 (材料外) を加え、弱めの中火で12分ほど煮て、塩で味をととのえる。
- 3 かぼちゃは種を除いて皮をむき、ひと口大に切って耐熱容器に入れる。ラップをかけ、電子レンジ (600 W) に5分ほどかけ、つぶしてから牛乳を加えてなめらかにする。
- 4 耐熱のお皿に、②、③の順に層にして入れ、表面に溶き卵をぬり、フォークで模様をつける。
- 5 オーブントースターで焼き色がつくまで5～6分焼く。



2014.9.26
no.98

Salu!

No.98 IHIグループ健康保険組合

〒135-0061 東京都江東区豊洲3-1-1 豊洲IHIビル内
TEL: 03-6204-8400 (代表) FAX: 03-6204-8872

平成26年9月26日発行
編集責任者=常務理事 岩根 孝尚