

かつしか知っ得メモ

今月の食材 パプリカ

パプリカはトウガラシ属に分類され、原産は熱帯アメリカです。大航海時代にコロンブスによってハンガリーに伝わり、改良されていく中で、辛みのない甘味種が生まれました。

★ パプリカとピーマンの違い

ピーマン：果肉が薄くて細長く苦味がある。

パプリカ：果肉が厚くて全体的に大きく、ピーマンよりも味は甘め。

★ 色による栄養価の違い

パプリカには、赤や黄、オレンジなどカラフルなものが多い。一般的な緑のピーマンと比べ、赤いパプリカはビタミンC、β-カロテンともに2倍以上多い。



かつしかの元気食堂アンケート



プレゼント抽選がある!

ダブルチャンスで元気食堂お食事券が当たります

実施中!



夏野菜の酸味や甘みが美味しい! ★★ラタトゥイユ風★★

【材料 (二人分)】

- 黄パプリカ、赤パプリカ各1/2個ずつ
- なす 1/2本、ズッキーニ 1/2本
- にんにく 1片、玉ねぎ 1/2個
- ひき肉 200g、カットトマト缶 1個
- 塩・こしょう 少々



【作り方】

- ① 黄・赤パプリカは一口大、なす・ズッキーニは輪切りにする。
- ② ひき肉は、色が変わるまでフライパンで炒め、取り出しておく。
- ③ みじん切りにしたにんにく・玉ねぎを、フライパンに残ったひき肉の油で炒める。(玉ねぎの色が変わるくらいまで)
- ④ ③に、炒めたひき肉・トマト缶を入れてひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤ ④を耐熱皿に入れ、その上に切った野菜を並べる。
- ⑥ 200℃のオーブンで30分ほど焼いて完成。

■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康推進課 03(3602)1268 ■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科 *禁無断転載・使用 この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

かつしか知っ得メモ

『貧血予防の食事』



貧血の多くは、赤血球中のヘモグロビン合成に必要な鉄が不足しておきる、鉄欠乏性貧血です。欠食や偏食などが原因で栄養バランスが崩れると、鉄不足につながります。1日3食、バランスのとれた食事を心がけましょう。

効率よく鉄分をとるポイント

食品中の鉄は体内に吸収されにくい栄養素です。動物性たんぱく質や、ビタミンC、造血作用のあるビタミンB12などを含む食品を一緒にとると、吸収率が高まります。

～鉄を多く含む食品～

レバー(豚・鶏)、まぐろ、かつおいわし、さんま、肉類、貝類
ほうれん草、ひじき、納豆

～鉄の吸収を助ける食品～

小松菜、ブロッコリー、芋いちご、キウイ、みかん

～造血作用のある食品～

豚肉、鮭、うなぎ、卵

野菜から

食べよう!

1日350gを
目標に。



こんにちは!

東京都栄養士会葛飾支部です。



区民への食生活支援のため区と連携して活動している

区内在住・在勤の管理栄養士、栄養士のグループです。

＜現在までの活動内容＞

1. 葛飾区栄養講習会への講師派遣事業
 2. かつしかの元気食堂推進事業への協力
 3. 葛飾区食品衛生推進員制度への食品衛生推進員派遣事業
 4. 高齢者の通いの場(サロン)へのリハビリ等専門職派遣事業
- ※ 高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施
5. 栄養相談員派遣事業

■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康推進課 03(3602)1268 ■作成：東京都栄養士会葛飾支部 *禁無断転載・使用 この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。