

食改さんの健康料理 NO. 42

【今月のメニュー】 ヤーコンの二色寒

食生活改善推進員
大井川よし子さん(左)
大森 道子さん(右)



若葉を揺らすさわやかな風に乗って、こいのぼりが元気よく泳いでいます。今月は、ヤーコンを使ったヘルシーなデザート“ヤーコンの二色寒”を紹介します。

ヤーコンは、サツマイモによく似た形で、水分が多く、シャキッとした食感とほんのり甘みを持つのが特徴です。また、栄養の面では、ほかのイモ類に比べてエネルギーが低く、フラクトオリゴ糖や食物繊維、ポリフェノールが豊富に含まれ、虫歯予防や整腸作用、免疫機能を強化し体の抵抗力を高めるなどの働きがあります。

これからメタボ健診が始まりますので、甘いものが食べたいときには、このヘルシーなデザートを召し上がってください！

ヤーコンについて (可食部100gあたり)

栄養素量	参考
エネルギー 54kcal	さつまいも…132kcal、じゃがいも…76kcal
フラクトオリゴ糖 9.0g	玉ねぎ…2.8g、ごぼう…3.6g
ポリフェノール 203mg	赤ワインと同じくらい



材料・分量 6人分	
《グレープフルーツ寒》 100%グレープフルーツ ジュース…200cc ヤーコン…50g 砂糖…25g、粉寒天…2g	《グレープ寒》 100%グレープジュース …200cc ヤーコン…50g 砂糖…25g、粉寒天…2g
1人分の栄養素量	
エネルギー 77kcal	カルシウム 9mg
たんぱく質 0.6g	食物繊維 1.0g
脂質 0.3g	塩分 0g

《グレープフルーツ寒》
①ヤーコンは厚めに皮をむき、酢水につけてあくをぬく。
②グレープフルーツジュースと①のヤーコンをミキサーにかける。
③鍋に②と砂糖・粉寒天を入れて火にかけ、沸騰したら火を弱め、2～3分加熱する。
④型に流し粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やし固める。
《グレープ寒》
⑤グレープフルーツ寒の作り方と同様にグレープジュースを使って作る。
⑥グレープフルーツ寒とグレープ寒が固まったら型から出し、切り分け二色の寒天を盛る。

ごんにちは赤ちゃん

5月生まれ

7月で1歳になる赤ちゃんを募集!

生年月日と連絡先を記入のうえ、写真と一言(20文字以内)を添えて5月30日(金)までに広報聴課へ。上旬・中旬号に分けての掲載となります。なお、応募写真は返却できませんので、ご了承ください。



のびのび明るく育ってね!
家族の宝物😊

加藤隆牙ちゃん(鳥山一丁目)



大好きな琉にいとこれから仲良く♡
幸せ家族でいようね♡

坂飯玲愛ちゃん(上高津新町)



ともほんは我が家の宝物♡
父ちゃん・母ちゃんより

下條友之晋ちゃん(真鍋四丁目)



お誕生日おめでとう♡
可愛い笑顔が大好きだよ♡
パパ・ママより

埴美央ちゃん(西真鍋町)



誕生日おめでとう♡
元気にすくすく育ってね😊

牧野遥真ちゃん(真鍋二丁目)



Happy birthday
もな♡

岩楯萌菜ちゃん(大岩田)



笑顔いっぱい我が家の元気の源
たくましく育ってね♡

仲川友人ちゃん(鳥山二丁目)



このちゃん1歳おめでとう
「木の葉」のように強い子になってね。

大関このはちゃん(休跡兼台二丁目)



わが家のイタズラ王子
元気に育ってね!
パパ・ママ

並木友哉ちゃん(並木三丁目)



1歳おめでとう!
茜音はみんなの宝物です♡

富山茜音ちゃん(上高津)



おめでとう♡
これからも一緒に遊ぼうね☆
パパ・ママ・蒼空♡

石橋李皇ちゃん(おお野六丁目)



みんな彩の笑顔に癒されています。
父・母・姉より

木村彩音ちゃん(下高津一丁目)