

かごしょく通信

気持ちよく晴れ渡った青空に照りつけるような陽射し。いよいよ夏がやってきました！夏休み中のご飯は何にしようかなと悩んでいる方も多いのではないのでしょうか。普段の食事はどのような事に気を付けて作っていますか？肉や魚などのたんぱく質に加え、野菜、大豆、海藻などの植物性食品は摂れているでしょうか。色々な食材が値上がりし、選び方が難しいですか、冷凍食品やドライフードを上手に活用して暑い夏を乗りきりましょう！



血液凝固作用を担っている

血液凝固を促す働き

不足すると...

血液中の凝固因子が減少して血液凝固に時間がかかり、出血が止まりにくくなる



ワーファリンを服用中の方は抗凝固作用や血栓形成の予防作用(血液サラサラになりすぎてしまう)を示すので薬の摂りすぎには注意が必要！

骨作りにも重要な役割

骨形成を調節する働き

カルシウム ビタミンD

併せて摂れば骨形成を強化！



血管へのCa沈着を防ぎ動脈硬化予防にもなることも報告されている

通常の食事を摂っていれば欠乏症にはなりません。3食バランスよく食べましょう

ビタミンKはどうやって作られる？



体内でも合成され、ビタミンKですが腸内環境が乱れると供給がうまくいかないので食べ物でも日頃からとりいれましょう

腸内細菌はビタミンKを含む9つのビタミンをつくります。

腸と腸内細菌には7つの働きがあり腸内環境が悪い抗生物質の常用がある方は活発に働けるように意識することが大切

摂取の目安量
成人男女 1日あたり **150ug**
※日本人の食事摂取基準2020参照

ビタミンKを多く含む食品

ブロッコリー 1/4株：96ug	にら 1/4束：384ug	納豆 1パック：300ug
ほうれん草 1/4束：162ug	干しわかめ 5g：33ug	ツナ缶 1缶：31ug
鶏もも肉、皮付き 約120g：35ug	グリーンキウイ 1個：15ug	

～今月のレシピ～

ビタミンKがいっぱい摂れる 具たくさんのお弁当

【依頼元】 info@ryouseikai.jp
医療法人良整会 よしのぶクリニック
【発行元】 info@kg-sport.com
認定栄養ケア・ステーション かごしょくHealthCare

材料(18cmタルト)

冷凍パイシート	2枚
牛乳	100cc
卵	2個
ベーコン	50g～
ブロッコリー	1/4個
ミニトマト	6個
玉ねぎ	1/4個
ほうれん草	1/2束
パルメザンチーズ	大さじ4
バター	10g
塩コショウ	適量

彩りが良いのでお弁当にも◎



～作り方～

- 1 パイシートは常温に戻す。
- 2 具材を適当な大きさに切る。ベーコンは1センチ幅、ミニトマトは半分に、玉ねぎはくし型に切る。ブロッコリーは子房に分け、耐熱容器に入れて電子レンジ500Wで1分半～2分加熱する。ほうれん草は下茹ですて冷まして3cm長に切る。
- 3 半凍したパイシートを2枚繋げ、バターを塗った18cmタルト型に敷き詰めてフォークで穴を開ける
- 4 ボウルに卵・牛乳・パルメザンチーズ・塩コショウを入れて混ぜる。
- 5 ベーコン・玉ねぎをフライパンで炒める。粗熱が取れたら4のボウルに具材をすべて入れてよく混ぜる。
- 6 3のタルト型に具材を流し入れ、200℃25分のオーブンで焼いたら出来上がり。



おすすめアレンジ・プチ情報

- ♪ 野菜や食材が高騰していますが、ブロッコリーは冷凍、ミニトマトはセミドライのものを利用して良いでしょう。
- ♪ 今回は牛乳を使用していますが、コクが欲しい方は生クリーム、カロリーを抑えたい・イソフラボンを意識して摂りたい場合は豆乳を使ってもよいです。
- ♪ きのこと類やツナ缶などをいれても美味しいですよ

次号は「亜鉛」です。