

# 旬



## 今回の食材

5月、6月が旬のじゃがいもは「新じゃがいも」と呼ばれ皮がうすく小ぶりなのが特徴。

## じゃがいも



### 【効能】

成人病予防、胃腸病の改善  
高血圧の改善、腎臓病（むくみ）の改善

主成分はでんぷんですが、ビタミンB<sub>1</sub>・Cやカリウム等のミネラル類を含んでいます。特に他の野菜と違って、加熱してもでんぷんのカードによってビタミンCの損失が少ないのが特徴です。また、カリウムが体内の余分なナトリウムを、体外へ排泄して血圧上昇を抑制する働きがありますので、塩分の摂り過ぎが心配される方にお勧めの野菜といえます。

じゃがいもは昔から胃腸病や高血圧などに薬効を発揮するといわれ、実際にカーボン（じゃがいもをすったもののしぼり汁を煮つめたもの）やエキスは、薬として服用することもあります。

## レシピをお届けするのは……



栄養室 室長  
いしかわ ともこ  
石川 知子  
◆専門分野  
糖尿病  
◆認定資格  
管理栄養士  
糖尿病療養指導士

### メッセージ

当院の特色である「地産地消」で日々患者さんの健康を気遣う献立を提供しております。

“患者さんに食べる喜びを”をモットーに日々取り組んで参ります。

## 健康レシピ 新じゃがと新たまねぎのサラダ

### 《材料》4人分

新じゃがいも……………	400g	白ワインビネガー…………	小さじ4
新たまねぎ……………	1個	塩……………	小さじ1
ツナ（オイル漬け缶詰）…	80g	こしょう……………	少々
スナップエンドウ…………	100g	オリーブ油……………	大さじ3



### 《作り方》

1. 新じゃがいもは、よく洗って皮付きのまま水からゆで、煮立ったら中火にして竹串がスーッと通るまでゆでる。水気をきり、半分に切る。
2. スナップエンドウは、ゆでて水気をきり、斜め切りにする。
3. カッコ内の調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。この半量で①②をよく和える。
4. 新たまねぎは、繊維と直角に薄切りにする。缶汁をきったツナとともに、③の残りのドレッシングで和える。
5. 器に③を盛り、④をのせて出来上がり。

《263Kcal 蛋白質6.7g 脂質10.7g コレステロール12mg 食物繊維2.9g 塩分1.6g》