

にんじん

緑黄色野菜の王様！

一年中販売されており、様々な料理に活用されるおなじみの野菜です。そして栄養たっぷりの緑黄色野菜です。かつては、特有の香りのせいで好き嫌いをする方もいましたが、最近では品種改良により、においもクセも少なくおいしくなりました。



にんじんの栄養効果

β-カロテン

にんじんのβ-カロテン含有量は野菜の中でもトップクラス！

●老化予防

→抗酸化作用があり、老化予防効果が期待できます。

●免疫力アップ

→体内でビタミンAに変換され、免疫力を強化するとわれています。

ペクチン

ペクチンと呼ばれる食物繊維が含まれています。

●整腸作用

●血糖値上昇抑制

●コレステロール値

上昇抑制

→糖尿病や動脈硬化の予防に働くことが期待されています。

オロト酸

ビタミンB12、葉酸などの働きを助ける栄養素です。

●貧血予防

●DNA形成を助ける

→ビタミンB12には貧血予防の、葉酸にはDNA形成の働きがあるので妊婦さんにもおすすめの栄養素です。

●肝障害回復促進

西洋種



一般的にスーパーに出回っておりオレンジ色で太くて短い形が特徴。β-カロテンや食物繊維のペクチン、また不足しがちなミネラル類も豊富に含んでいます。

東洋種



正月などに出回り、赤色・細く長い形・強い甘みと香りが特徴。高い抗酸化力があるリコピンを多く含み、血糖値上昇や動脈硬化など生活習慣病予防に役立ちます。

美味しいにんじんの選び方

1. でこぼこが少ない
2. オレンジ色が濃い
3. 太めで全体的に丸い
4. 葉がついている場合は、葉がしおれておらず緑が濃いもの



にんじんの正しい保存方法

ポリ袋に入れて立てた状態で野菜室に保存。
※葉は切り落とし、それぞれ分けておく。
※水滴は拭いてキッチンペーパーに包む。

【保存期間】

冷蔵・冷凍いずれも：1か月

冷凍は使う形にカットしておく
と楽ちん！





キャロットラペ

【材料】(2人分)

にんじん	1本
酢	大さじ1.5
オリーブオイル	大さじ1.5
砂糖	小さじ2
塩	少々
黒こしょう	少々



【作り方】

1. にんじんを皮ごとよく洗い、千切りにする。
スライサーで薄切りにした後、千切りにすると簡単です！
2. すべての材料をよく混ぜて完成。

調味料はお好みで
ご調整ください！

オススメ 健康食品

マイサイズ

おすすめポイント

- ① 簡単カロリー計算
カロリーが一目でわかる！
- ② 塩分コントロール
1人前塩分2g以下！
- ③ 濃厚さとコク
満足できるおいしさ！
- ④ 充実ラインナップ
気分で選べる豊富な種類！
- ⑤ 簡単調理
箱ごとレンジで加熱できる！



レギュラーシリーズ・マンナンごはん
162円 (税込)



プラスサポートシリーズ
280円 (税込)

オナカマ食堂のご案内

配食サービスを活用した食堂です。
食べにくい・飲み込みにくい
糖尿病や高血圧の食事など相談できます。

7・8月の開催日

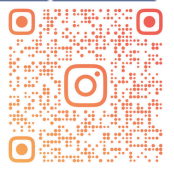
【富田林】ご予約受付中
7/10(水)・8/14(水)
富田林市向陽台2-2-12
フェリスカフェ

【河内長野】ご予約受付中
~~7/19(金)~~・8/16(金)
河内長野市立交流センターキックス
7/21(日) 残りわずか
河内長野市西之山町7-2
キタバ河内長野店2F

※ご予約は店舗のスタッフまで



チェック
Instagramにて
栄養についても
毎週更新中！



KITABAEIYO