# クリスマス

寒さも本格化し始め、イルミネーションが輝く季節がやってきました。皆さんはクリスマスをどうお過ごしですか。お家で過ごされる方は料理も手の込んだものをとお考えの方がいるのではないでしょうか。今回はクリスマスメニューで食卓を彩る食材の栄養素についてご紹介します。

**①チキン・鶏肉**

栄養面では皮を除くと高たんぱく、低脂質です。また、部位によって栄養成分が異なります。

【　もも　】
良く動かす部分で、やや固い。脂肪が入るため、うまみとコクがある。から揚げや焼き鳥、骨付きはフライドチキンに。

【　むね　】
肉質が軟らかく、脂肪は少なめで淡泊な味わい。から揚げのほか、サラダや蒸し物などさっぱりした料理にも向く。

【　皮　】
脂肪が多く、うまみやコクがある。豊富なコラーゲンには肌にハリを与える効果あり。焼き鳥や炒め物、煮物に使う。

**②ブロッコリー【旬：11 月～3 月】**

冬の旬の野菜の 1 つにブロッコリーがあります。ブロッコリーのビタミン C の含有量は野菜の中ではトップクラス！また、β-カロテンやビタミン E も多く含まれているため、動脈硬化や美肌などに効果を発揮します。注目したいのが、スルフォラファンという成分で、がんの予防効果があると期待されています。

**③いちご【旬：12 月～4 月※ハウス栽培のもの】**

いちごは、近年続々と新しい品種が増えており、人気の果物です。特徴は何といっても豊富なビタミン C です。粒の大きさにもよりますが、小ぶりなものでも 10 粒程で 1 日のビタミンＣを摂取できます。ビタミンＣには抗酸化作用があり、細胞の酸化を抑え、老化防止や動脈硬化の予防に役立ちます。

※食事療法をされている方は、摂取量に注意が必要になる場合があります。

寒い日が続くようですが、皆さんにとって素敵なクリスマスが迎えられるよう心からお祈りしています☆

管理栄養士　有馬光海