

# 栄養ニュース

第165号

発行日：2026年1月19日

福岡市民病院 栄養管理室



まだまだ寒い日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。  
1月23日はカリフォルニア・アーモンド協会が制定した「アーモンドの日」です。  
そこで今月は「アーモンド」についてお伝えします。

## 主な栄養素

**ビタミンE**: 強力な抗酸化作用を持ち、肌の老化予防や血管の健康維持に役立ちます。

**ビタミンB2**: エネルギー代謝を助け、皮膚や粘膜の健康を維持すると言われています。

**食物繊維**: 腸内環境を整え、便秘解消に効果的です。

**ミネラル(カルシウム、マグネシウム、亜鉛)**: 骨や歯の健康維持、筋肉の収縮、免疫機能の向上に重要です。

**オレイン酸**: 悪玉コレステロールを減らし、動脈硬化や心臓病のリスクを低減します。

**たんぱく質**: 筋肉や臓器の機能維持に必要なアミノ酸を含みます。

## 水菜とカリカリアーモンドのサラダ

(2人分)

・水菜	60g
・玉ねぎ	50g
・ポン酢しょうゆ	大さじ1杯
・スライスアーモンド	4g



### 【作り方】

- ①水菜は5cmの長さに切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ②スライスアーモンドをオーブントースター（またはフライパン）で焼く。
- ③器に水菜・玉ねぎを盛り、ポン酢しょうゆをかけ、スライスアーモンドを散らす。

### 【ポイント】

玉ねぎの辛味が気になる場合は、水にさらすと食べやすくなります。



レシピ大百科