



# 栄養情報だより



寒さもやわらいで少しずつ暖かい日が多くなってきました。

皆さま、いかがお過ごしでしょうか。

春の食材には栄養が沢山です。どんな食べ方をするか考えるのも楽しいですね♪

## 春の食材を食べて元気に過ごしましょう

### 新たまねぎ

通常の玉ねぎと比べて表面の皮が薄く、みずみずしくて辛みが少ないので、スライスして水にさらさずにそのまま食べられます。たまねぎに含まれる辛味成分である硫化アリルは、**疲労回復に効果のあるビタミンB1**の吸収を高めてくれる働きがあるといわれています。



### たけのこ

天ぷらや煮物にして食べると美味しい春の風物詩ですね。収穫して時間が経つとアクが強くなるため、なるべく早く調理するのがおススメ。ゆでた時にでる白い粒状のものはチロシンといわれるもので疲労効果があると言われており、食べても大丈夫です。**食物繊維**が豊富で、腸内環境を整えて**便通をよくする働き**と**血中のコレステロール値を抑える働き**が期待できます。

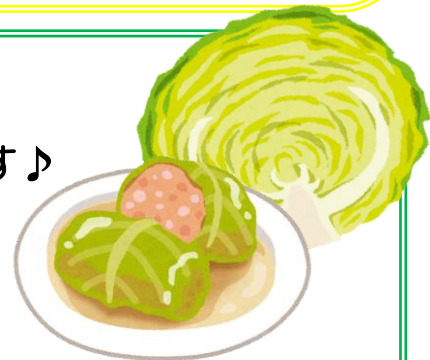


### キャベツ

“新キャベツ”と耳にしますがこれは春キャベツのことです♪冬のキャベツと比べて、巻きがゆるやかで葉が柔らかく、葉が柔らかくみずみずしいため、

**サラダなど生食や油炒め、浅漬けに適しています。**

風邪の予防や疲労の回復に効果があると言われる**ビタミンC**、けがの血を固める役割や骨をつくるのに関わりのある**ビタミンK**が豊富です。



### しいたけ

かさが開ききっていない、厚みがあって丸っこいものが美味しいしいたけのポイント。たけのこ同様に食物繊維が豊富です。

しいたけはうまみ成分のグルタミン酸を多く含んでおり、このうまみ成分のおかげで薄味でも美味しいお料理になるため、減塩対策に有効ですよ。

