

食

栄養

情報

春夏号

と

の

だより

寒さもやわらいで少しずつ暖かい日が多くなり、春から夏へ移り変わろうとしています。皆さまはいかがお過ごしでしょうか。草木が芽吹き、花が咲いて気持ちも高揚する季節ですね。お花見や山菜採集など、近くへ春を探しに出かけてみてはいかがでしょうか。

春の旬の食材をいただきましょう!!!

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♪

キャベツ

春のキャベツは“新キャベツ”とも呼ばれています。冬のキャベツと比べて、巻きがゆるやかで葉が柔らかいのが特徴です。

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、肌荒れなどに効果があると言われる**ビタミンC**、出血したケガ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**が豊富に含まれています。



しいたけ

美味しいしいたけは、かさが開ききっていない、厚みがあって丸っこいものを選ぶと良いでしょう。

きのこ類は、**ビタミンD2**を多く含み、特に乾燥させると**ビタミンD**が多くなります。

ビタミンDはカルシウムの吸収を促進して骨や歯を丈夫にするといわれています。

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。



たけのこ

採ってから時間が経つほどにアクが強くなるため、できるだけ早く調理するのがおすすめです。うまみ成分でもある**アミノ酸**を含みます。

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、食べても害はありません。しいたけと同様に**食物繊維を豊富に含んでいます。**

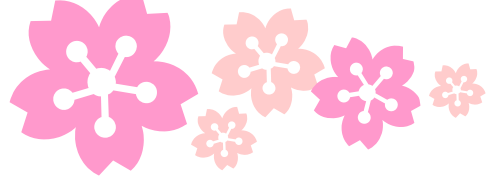
新たまねぎ

表面の皮が薄く、みずみずしくて辛みが少ないので、サラダにする際は、スライスしたあと水にさらさずに食べられます。

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**といわれています。



簡単おすすめ☆新玉ねぎと豚肉の生姜焼き



先ほど紹介した春の食材である新玉ねぎを使った簡単レシピです。
ビタミンB1を多く含む豚肉と、ビタミンB1の吸収を高める“硫化アリル”を含む玉ねぎの組み合わせは、栄養の相性バッチリです！！

材料(1人分)	分量
豚ロース(生姜焼き用 脂身なし)	80g
新玉ねぎ	1/2個 (100g)
★おろし生姜	大さじ1/4 (4g)
★醤油	大さじ1 (18g)
★酒	大さじ1 (15g)
★みりん	大さじ1/2 (9g)
★はちみつ	大さじ1/4 (5g)
サラダ油	小さじ1 (4g)

栄養価	
熱量	314 kcal
たんぱく質	18.9 g
脂肪	15.0 g
塩分	2.8 g



～つくりかた～

1. 玉ねぎは1cm幅のくし型切りに切って、バラバラにほぐしておく。
ボウルに★の材料をまぜ合わせてタレを作っておく。
2. 温めたフライパンにサラダ油をしいて、そこへ豚肉を入れ、ほぐしながら中火で両面を焼く。
3. 肉に半分ほど火が通ったら、玉ねぎを加えて肉と一緒に中火で炒める。
4. 玉ねぎがしんなりしてきたら、1. で合わせた★のたれを加えて、全体にたれを絡めながら炒めて完成！！

よく噛んで食事を食べよう



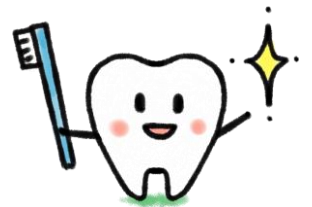
食事をする際に欠かせない行為、それは噛むということです。
普段意識していない方が多いと思いますが、噛むことは私たちの身体にとって、とても大切な働きをしています。あなたも“よく噛んで食べる”ことを意識してみませんか？

◎消化・吸収の向上

よく噛んで食べることで、食べ物が細かく砕かれて唾液と混ざり、胃や腸での消化・吸収を助けます。

◎虫歯予防

よく噛んで食べることで、唾液の分泌を促します。
唾液には虫歯菌の活性を抑える効果があるため、虫歯予防に繋がります。



◎肥満防止

よく噛んで食べることで、脳の満腹中枢が刺激されて“満腹感”を感じやすくなります。
そのため食べ過ぎ防止に繋がります。

◎脳の働きの活性化

よく噛んで食べるとあごの筋肉が使われ、周辺の血管や神経が刺激されることで脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まると言われています。

