

栄養科だより2015 春号



春

の味覚・旬の野菜について

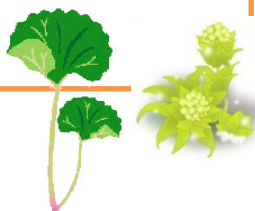
●菜の花

栄養素	カロチン、ビタミンB1、2、C、E、鉄、カルシウム、カリウム、食物繊維 それぞれの栄養素が豊富にバランスよく含まれていて、 栄養価の高い野菜。
効用	・免疫力を高め、風邪を予防。(カロチン、ビタミンC) ・肩こり、イライラ、骨粗しょう症を予防。(カルシウム)
memo	・ビタミンCは水溶性なので、ゆで過ぎたり、水にさらし過ぎるとビタミンCが流れ出すので、注意です。 ・加熱により、カロチンもやや減少しますが、油脂と一緒にするとカロチンの吸収率が高まります。

からし和えや天ぷらなどの料理に！
独特の苦みも楽しんで☆



他の春野菜と一緒に天ぷらに☆



サラダやスープに最適！セロリの風味も楽しんで☆



●ふぎ

栄養素	食物繊維、カルシウム、カリウム
効用	・便秘の解消。 ノンカロリーでダイエットに。 (食物繊維)
memo	・ふぎ特有の香りとほろ苦さは、咳を鎮め、たんをきる働きがあるそう。

●セロリ

栄養素	カリウム、カルシウム
効用	・余分な塩分を排出し、高血圧や動脈硬化を予防。(カリウム) ・ 精神安定、イライラを鎮める効果が。 (特有の香りや苦味に含まれる精油成分) ・食欲の増進。 ・頭痛、生理不順の改善。
memo	・葉の方が茎より栄養価が高く、カロチンが豊富。 ・香り成分は油に溶けやすいが、カロチンは油で吸収が高まるので、炒めてからスープにすると効果的。

●そらまめ

栄養素	たんぱく質、ビタミンB群、C、食物繊維、カリウム、鉄
効用	<ul style="list-style-type: none"> ・疲労回復(ビタミンB1) ・ダイエットに。糖質や脂質をエネルギー代謝にかえる働きがある。(ビタミンB2)
memo	<ul style="list-style-type: none"> ・空気に触れると味も栄養価も低下するので、さやから出したらすぐに調理。 ・薄皮には食物繊維が豊富なので、そのまま食べる方がよい。

煮物に最適！
ボリュームもあり
食べごたえあり！



●アスパラガス

栄養素	ビタミンB1、B2、E、カリウム
効用	<ul style="list-style-type: none"> ・新陳代謝を促し、スタミナをつけて、疲労回復(アミノ酸のひとつのアスパラギン酸、ビタミンB1) ・利尿作用。(アスパラギン酸) ・毛細血管を強くし、動脈硬化や高血圧を予防。(穂先に豊富なフラボノイドの一種、ルチン)
memo	・下の茎が固いので切り落として調理。落としすぎに注意！

サラダや天ぷら、豚肉
などのお肉とも
相性バッチリ！

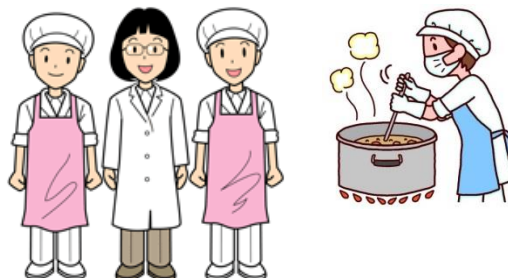


新玉ねぎはやわらかく
甘みも多いので、
うすくスライスして
サラダに☆



●新玉ねぎ

栄養素	目にしみる辛味成分の硫化アリル、カリウム
効用	<ul style="list-style-type: none"> ・血液をサラサラに。(硫化アリル) ・動脈硬化の予防。(硫化アリル) ・慢性疲労、肉体疲労。(硫化アリルがビタミンB1の吸収を高める)
memo	・生で食べる時は水にさらして(苦みと臭いがうすれる)



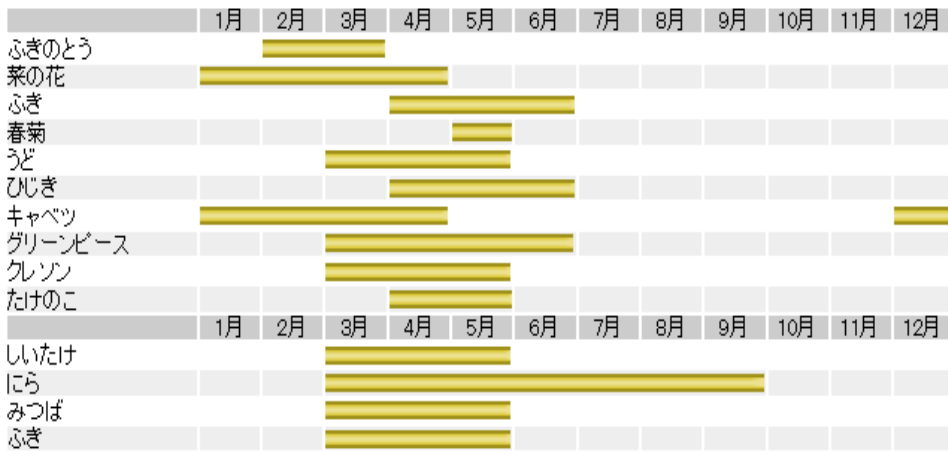
●竹の子

煮物やたけのこご飯に！
やわらかいものは
お刺身などで
食べることも！



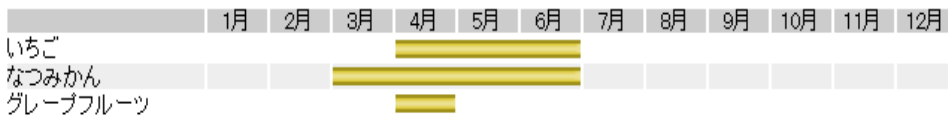
栄養素	食物繊維、カリウム、ビタミンB2、たんぱく質
効用	<ul style="list-style-type: none"> ・便秘を解消、ダイエットに。(食物繊維) ・大腸がんの予防。(食物繊維) ・コレステロールの吸収を妨げ、体外へ排出。(食物繊維) ・余分な塩分を排出し、高血圧や動脈硬化を予防。(カリウム) ・生活習慣病を予防。(竹の子特有のアミノ酸、チロシン)
memo	<ul style="list-style-type: none"> ・春が旬のわかめと煮るとたけのこにはない、ビタミンやミネラルを補えます。 ・竹の子のえぐみのもと、シュウ酸は結石を作る要素の一つなので、十分なアク抜きを。

春野菜



旬のものには
栄養がたっぷり！
食材に合わせて
料理の工夫で
おいしく
食べよう！

春の果物



春の魚

