

1月

栄

養

だ

よ

り



2018年
さぬき市民病院
栄養管理科発行

香川県の旬な食材を食べましょう

明けましておめでとうございます。年末年始に食べ過ぎてしまったという人も、少しずつバランスのいい食事に切り替えて元気に1年をスタートさせましょう。

地元の旬な食材を知っていますか

金時にんじん



生産量全国一位を誇り、旬は11月～2月です。通年出回っている西洋にんじんに比べてリコピン含有量が多く、にんじん臭さが少ないことが特徴です。リコピンはトマトに含まれる栄養素として有名で、抗酸化作用や発がん予防効果も期待できます。カリウムも多く含まれるので摂りすぎた塩分を排泄して血圧低下にも役立ちます。おせち以外の色んな料理に活用してみてください。

ブロッコリー



ビタミン、ミネラルが豊富で特にビタミンCが多いため、風邪をひきやすい今の時期に食べたい食材です。血糖値を下げるホルモンであるインスリンの効果高めるクロムや胃潰瘍を直すビタミンUも含まれています。高松市、三豊市、まんのう町が主な産地で、12月から収穫が始まり、2月～3月に旬を迎えます。

香緑(こうりょく)



香川県オリジナル品種である香緑は、一般的に売られているキウイフルーツより糖度が高く、鮮やかな濃い緑色が特徴的です。旬は11月～2月になります。キウイフルーツにはアクチニジンというたんぱく質分解酵素が含まれており、特に香緑は一般のキウイフルーツの1.5倍のアクチニジンがふくまれています。肉料理の後のデザートとして食べると酵素の働きで消化しやすくなります。

「讃岐の食」「さぬき讃フルーツ」「LOVE さぬきさん」HP から引用

旬の食材は安いだけでなく、旬でないものに比べて栄養価が高く、その時期を元気に過ごすために必要な栄養を豊富に含んでいます。季節を感じながら食事をすることで、食育にもつながります。今はスーパーで何でも手に入るため、地域でとれるものや旬の食材をつい見落としがちです。健康な食生活の見直しに、ぜひ、旬の食材を取り入れてみてはいかがでしょうか。



当院の 人気レシピ

アスパラ酢味噌和え



5人分

アスパラ	150g
むきえび	100g
わかめ	5g
白味噌	40g
砂糖	25g
酢	25g

- ①アスパラは根元の皮をむき、下茹でをし、3cmの斜め切りにする。むきえびも茹でてざるに上げておく。
- ②わかめは熱湯をかけ、冷水で冷やして色だししてざく切りにする。
- ③Aを混ぜ合わせ、①②を入れて和える。

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

