

栄養だより

2010 年
弥生
(やよい)

3月

さぬき市民病院
栄養管理科発行

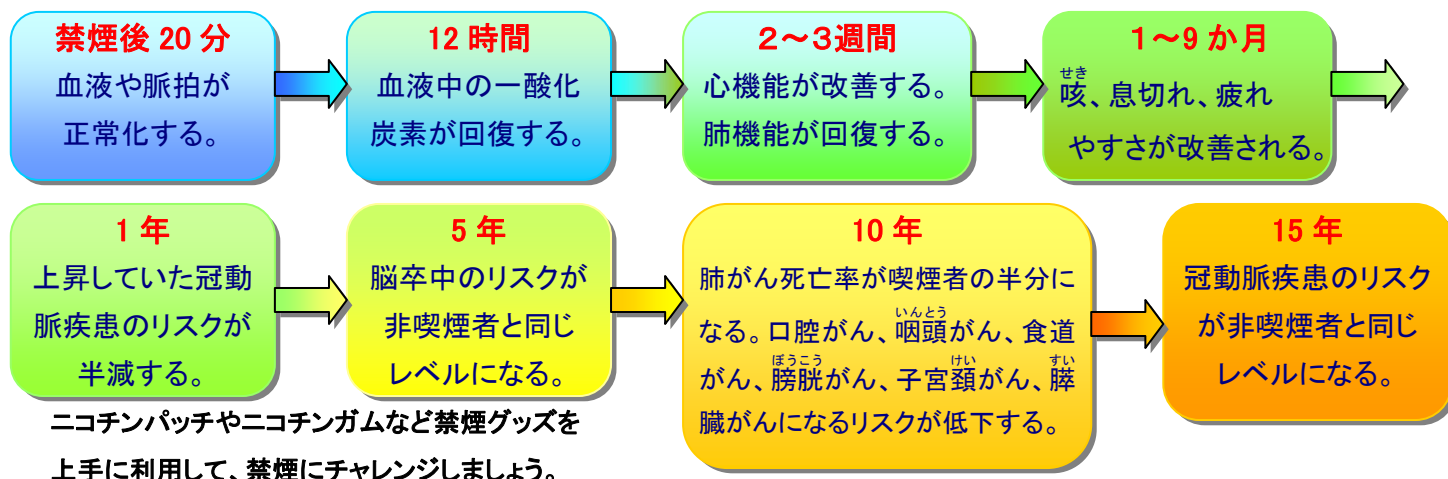
梅が咲き、日ざしも暖かくなり、少しずつ春の足音が近づいてきましたね。
3月は別れの季節でもあります、今年はタバコとお別れしてみませんか？



タバコをやめるのに、手遅れはないってご存知ですか？



厚生労働省の「平成 20 年国民健康・栄養調査」によると、日本人の喫煙率は、21.8%と年々減少してきています。喫煙は、がんだけでなく、脳卒中、心筋梗塞、慢性気管支炎など様々な病気の危険因子になります。タバコをやめるのに手遅れはありません。たとえ高齢でも、禁煙すると良い効果が出てくることが報告されています。



イソチオシアネートパワー



イソチオシアネートとは、野菜の辛味成分のことで、唯一アブラナ科の野菜にだけ含まれています。わさびや大根など辛い野菜ほど多く含まれ、菜の花やフロッキーなどにも含まれています。イソチオシアネートは、ガン細胞の発生を抑制する働きがあることが、分かっています。

また、この成分は、血をサラサラにし、血栓を予防する働きがあるともいわれています。

上手なとり方は？

イソチオシアネートは、野菜の細胞を壊すことで、吸収しやすくなるという特長があるため、アブラナ科の野菜は、よく噛んで食べることがポイントです。また、ミキサーなどで回して、野菜ジュースなどにしてもいいですね！

簡単菜の花料理紹介

菜の花の白あえ(4人分)

木綿豆腐.....50g
人参.....10g
菜の花.....30g
すりごま.....1g
砂糖..5g 塩..0.2g
白味噌.....5g

作り方

- ① 菜の花は、ゆがいて2cmの長さに切り、人参は、せん切りにしてゆがく。
- ② 炒ったすりごまは、すり鉢ですり、水気を切った木綿豆腐、砂糖、塩、白味噌を加えて、なめらかにする。
- ③ ②に①を加えてあえる。

1人分 エネルギー344kcal たんぱく質 21.6g
脂質 11.6g 塩分 2.0g

お食事に関して分からない事などがありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

