

4月

栄

養

だ

よ

り



春を食べよう

季節ごとにさまざまな美味しい野菜がありますが、やはりなかでも春野菜は格別！旬を迎えた食べ物の美味しさを実感させてくれますね。春の野菜や山菜に含まれるほろ苦さやえぐ味は、寒い季節に溜まった毒素を取り除き、身体に刺激を与えて活性化させてくれる自然の恵みとも言えます。今月は代表的な春野菜を紹介します。



たけのこ



木の芽和え

たけのこは、カリウムなどの**ミネラル**や**食物繊維**が豊富です。たんぱく質も比較的多く含まれ、グルタミン酸やアスパラギン酸、チロシンなどが豊富なため、**うま味**が感じられます。独特のえぐみはシュウ酸などによるもので、しっかりとアク抜きしましょう。



新玉ねぎ



サラダ

新玉ねぎは、辛味が少ないのが特徴です。玉ねぎに含まれている栄養素で有名なのは**ビタミンB1**です。更に、辛味の原因ともいえるのが**硫化アリル**。これはビタミンB1の吸収を助けてくれる栄養素です。新玉ねぎは、生食が一番です。



葉ごぼう



煮物

葉ごぼうは、**食物繊維**が多く、**鉄分**、**カルシウム**も含まれています。長い茎に短い根と大きな葉っぱが付き、爽やかな香りと特有の歯ざわりが特徴。香川産は、根も茎も繊維質が柔らかいと言われています。

旬を楽しむ！

旬とは、野菜や果物、魚介類が1年で最もおいしく、栄養価が高くなる時期です。最近では、ハウス物や輸入品もあるので、1年を通して食べられる食材が多くなっていますが、旬を楽しむ食事心も心がけたいものです。旬とは、10日間のことを指し、1カ月を10日間ずつ分けて、「上旬」「中旬」「下旬」と言います。食べ物の旬も10日間と言われます。美味しい時期を逃さずにいただきましょう。



当院の人気レシピ

たけのこご飯

材料 4人分



一人分の栄養量
エネルギー360kcal
たんぱく質12g

米	320g
水	480g
たけのこ	80g
ふき	80g
にんじん	12g
油あげ	12g
鶏肉	80g
木の芽	少々
酒	7.6g
みりん	6.4g
薄口醤油	32g

- ① たけのこは、皮のまま米ぬかをいれた水で茹がいて冷ます。皮を剥いてよく洗い、小さな短冊切りにする。
- ② ふきは、軽く塩もみして茹で冷水にとって皮を剥き、小口切りにする。
- ③ にんじんは、1cmぐらいの繊維切にする。
- ④ 油揚げは、油抜きをして小さな繊維切にする。
- ⑤ 鶏肉は、1時間ぐらい調味料につけておく。
- ⑥ 釜に、米、水、材料を入れて炊飯する。
- ⑦ お茶碗に盛り、木の芽を添える。

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。

