

たべものだより 4月号

ひらが脳神経外科
TEL : 0270-30-2121

春の日差しが心地よい季節となりました。

4月は入学や就職などで、新たな生活のスタートを切る方も多いと思いますが無理なさらないう体調管理をしていきましょう



旬の食材のご紹介 4月の旬

野菜： かき菜、アスパラガス、うど、かぶ、キャベツ、たけのこなど

果物： いちご、キウイフルーツ、夏みかん、マンゴーなど

魚介： さより、さわら、しらうお、たい、めばる、ほたるいか など

春キャベツ



春キャベツは新キャベツとも呼ばれ、ふっくらしていて軟らかく、甘みも強くサラダなどの生食に適しています。また油で炒めたり、浅漬けなどにしても美味しくいただけます。

【春キャベツの主な栄養成分】

ビタミンK (納豆)

体内に吸収されたカルシウムを骨に取り込むのを助け、骨粗鬆症の予防に役立ちます。

ワーファリンを服用している方は摂り過ぎに注意が必要な栄養素です。

ビタミンU (レタス、牛乳)

ビタミン様物質 で別名「キャベジン」といい、様々な胃腸薬の成分になっています。胃酸の分泌を抑え、胃粘膜の修復を助けて胃潰瘍を防止する作用があります。

熱に弱い成分なので、生食すると効率よく摂取出来ます。

ビタミン様物質とは

ビタミンのような生理作用をする物質。ビタミンと異なるのは、体内で作られるという点です。欠乏することもほとんどないようです。

ほかにもビタミンQ (コエンザイムQ₁₀) やイノシトールもビタミン様物質と呼ばれています。

今月のオススメレシピ

春野菜のコールスロー

【材料】2人分(1人分 kcal)

- ・春キャベツ 3枚
- ・スナップえんどう 4ヶ
- ・ブロッコリー 80g
- ・アスパラガス 2本
- ・玉ねぎ 20g
- ・くるみ 10g
- ・塩 少々

- A {
- サラダ油 大さじ 2/3
 - 酢 小さじ 1
 - 塩 小さじ 1/4
 - プレーンヨーグルト 大さじ 2
 - 砂糖 小さじ 1/2
 - こしょう 少々

【作り方】

キャベツは太めの千切りにし、玉ねぎは薄切りにする。それぞれ塩をふってしんなりさせ、洗って水気を絞る。ブロッコリーは小房に分け、スナップえんどうは筋を取り、アスパラは下から1cmの固い部分を切り、3cm長さに切り、塩ゆでし水気を切る。

くるみはフライパンで軽く炒る。

ボウルに A を混ぜ合わせ を和えて味をなじませたら出来上がり