



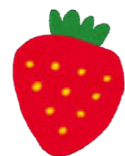
旬の食材には栄養が多く含まれています。
今年は暖冬で雪が少なく、毎年と比べて季節感が感じられないと思った方も旬の食材を使って食卓で季節を感じるのも良いのではないのでしょうか。
そこで今回は、今の季節から春にかけての旬の食材を紹介します。

- 菜の花 … ビタミン、ミネラルを多く含み、特にビタミンCは菜の花100g中130mg含まれており、成人の必要量100mg (食事摂取基準2015) をクリアする数値になっています。
カリウム、カルシウムも多く含まれ、高血圧の予防に働くほか、骨粗しょう症の予防にも効果を発揮します。



- カリフラワー … 野生のキャベツの改良種として生まれたアブラナ科の野菜。代表的な栄養成分はビタミンCです。最近増えてきたオレンジ色や紫色の有色品種には、カロテンなども含まれています。

- いちご … ビタミンCや食物繊維が豊富に含まれています。生で食べるのが効果的で、ビタミンCの効力を損ないません。ビタミンB群の葉酸も豊富ですが、それ以外のビタミンやカリウム以外のミネラルは少ないので、ミルクやヨーグルトと一緒に食べてカルシウムを補う方法もおすすめです。



- わかめ … わかめは日本で古くから食用とされてきました。ビタミンやミネラルだけでなく、水溶性食物繊維も豊富に含まれています。食物繊維のアルギン酸はコレステロール値や血圧の上昇を抑える作用が、フコイダンには整腸作用があります。

- さわら … 漢字で「鱈」と書くように、一般的には春が旬とされていますが、広く回遊しており、「寒鱈」と呼び名があるほど、冬も旬の魚です。高血圧や動脈硬化など、生活習慣病を予防する効果のある不飽和脂肪酸(DHA)が豊富に含まれています。脂が気になる場合は照り焼きや西京焼きにすると、身のやわらかさを残しつつも程よく身がしまり、さっぱりとした味わいが楽しめます。

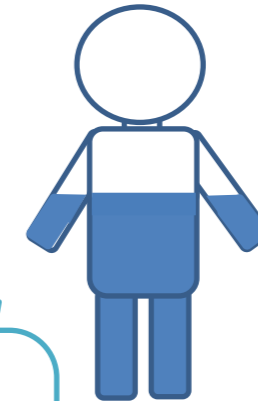


水分補給をしましょう

冬は暑い夏に比べてのどの渴きを感じにくいかもしれませんが、冬場は乾燥して体の水分が奪われていきます。

1日に必要な水分は約2リットル。
食事で約1リットルとれているので
残りの1リットルを摂取するようにしましょう。

体の水分量は
約60%。



のどが渴いたと
感じる前にこまめな
水分補給。

就寝前、起床時、
運動の前後にも水
分をとりましょう。



2月の行事食

< 節分 >



< 常食 >
・太巻き寿司
・稲荷寿司
・付甘酢生姜
・鱈の粕煮
・菜の花の
ごま和え



< 嚥下食 >
・ちらし粥
・かれの粕煮
・いんげんのごま和え
・葛ごり

編集後記

今年は雪も少なく冬が終わりそうですが、まだまだ体調に気を付けていかなくてはと思います。

栄養科 藤田

