



3月栄養便り



日中はぽかぽかとした日差しが差し込む日も増え、施設内にもやわらかな春の気配が漂っています。利用者様にも春を感じていただきたく、料理にも旬の物を取り入れて食事を楽しんでいただいています♪



MENU

あげとキノコの炊き込みご飯
魚の紅生姜揚げ
かぼちゃのごま味噌あえ
すまし汁

お花見が待ち遠しい季節になりました。施設内では、ひと足早く春を感じていただきました♪
赤魚に紅生姜の衣をまとい、薄紅色で春らしく仕上げました。

Topics1 3月から収穫をむかえる春キャベツ・新じゃが・新玉ねぎをご紹介☆☆

●キャベツは春と冬に旬を迎える野菜。出始めは3月～4月、初めの春キャベツは「新キャベツ」と呼ばれることも。春キャベツは葉の巻き方がふんわりとして甘みが強いのが特徴。抗酸化作用のあるビタミンCや食物繊維などの栄養素がたっぷりとはいっています。

●じゃがいもの旬は春と秋の年2回。3月から収穫が始まる新じゃがは皮が薄く水分を含んでいるため、やわらかいのが特徴。新じゃがは通常のじゃがいもよりもビタミンCを豊富に含んでいます。新じゃがはデンプンによってビタミンCが守られ、加熱しても壊れにくいのが特徴。

●玉ねぎは1年中流通している野菜ですが、旬は早採りの玉ねぎの収穫が盛んになる3・4月頃。通常の玉ねぎは乾燥させてからの出荷ですが、新玉ねぎは収穫後すぐに出荷されます。みずみずしい食感も楽しめます。新玉ねぎには、疲労回復・血液サラサラにする硫化アリルが多く含まれています。

今回ご紹介した野菜、春キャベツ・新じゃが・新玉ねぎを献立に取り入れて、食事でも季節の変化を楽しみ、旬ならではの豊富な栄養を摂取できるのも嬉しいポイント。暖かく季節の訪れを食卓で満喫してみたいはいかがでしょうか???

紹介した春キャベツ・新じゃが・新玉ねぎを使ったレシピをご紹介☆☆

春キャベツのロールサラダ(2人分)春キャベツに柔らかさ、甘みをいかして!!

材料：キャベツ・・・葉1枚 アスパラ・・・4本 ロースハム・・・2枚 クリームチーズ・・・20g 小ネギ

- 1.キャベツ アスパラは茹でる
- 2.1のキャベツを広げロースハムを重ね、アスパラ細長く切ったクリームチーズをのせて巻く
- 3.2を食べやすい大きさに切り、ごまドレッシングをかけ、小ネギをちらしたら完成

そら豆と新じゃがのチーズ炒め(2人分)春の香り×春の香りが最高の一品

材料：そら豆・・・100g 新じゃが・・・4コ 豚ひき肉・・・150g ニンニクみじん1/2かけ
粉チーズ・・・大さじ2と1/2 オリーブオイル・・・大さじ1 酒・・・大さじ2

- 1.じゃが芋はよく洗い皮つきのまま、幅5mmの輪切りし水に5分ほどさらし水けをきる。そら豆は皮を剥く
- 2.フライパンにオリーブオイルを入れ、じゃが芋・そら豆・にんにくを全体に広げてのせ酒・塩・塩コショウをふる。蓋をして弱火の中火で5分ほど蒸し焼きにし、中火にしてひき肉を加え3分ほど炒め合わせる。粉チーズを加えてさっと炒め器に盛って完成

丸ごと新たまのポン酢バター(2人分)新たまねぎの甘みが一番ストレートに感じられる!

材料：新たまねぎ・・・2コ バター ポン酢 鰹節 青のり

- 1.新たまねぎは、上下を切り落とす
上2/3を放射線上に切り込みを入れバターをのせ、水を回しかける。ふんわりとラップをかけレンジ600wで5分加熱する。途中スプーンなどで新玉ねぎを開きながらレンチンする。ラップをはずし、ポン酢をかけ鰹節・青のりをふりかけたら完成

Topics2 皆さん花粉症対策はしていますか?

すぐに試せる簡単な工夫

- ・朝食に、味噌汁と納豆、野菜を足す
- ・昼か夜のどちらかに、魚料理を一品入れる
- ・間食をナッツや果物に一部おきかえる
- ・飲み物を甘い清涼飲料から水やお茶に変える など・・・

これさえ食べれば花粉症が治るわけではなく全体としてバランスの良い食生活を続けることが一番の土台作りだと思えます。皆さんも取り入れてみてください!!!

花粉症対策で取りたい食材

粘膜を強くする!	大豆製品、乳製品・人参・牛肉・鮭・鯖・キノコ類・柑橘類
炎症を抑える!	魚、特にイワシ、さんま、さばなど 青み魚大豆、海藻・キノコ・緑黄色野菜
免疫機能を正常に維持する!	キノコ類・青魚・発酵食品 紫蘇・お米などのオリゴ糖
肌の乾燥を防ぐ!	こんにやく・魚・肉・卵・大豆・ごま・ブロッコリー
血液をきれいにする!	玉ねぎ・蓮根・ほうれん草 カボチャ・鯖・サンマなどの青魚、 善玉菌を増やす
おなかの調子を整える!	ヨーグルト・味噌・納豆など発酵食品 きのこやこんにやく、ごぼうなどのオリゴ糖 食物繊維(海藻類、豆類、野菜・果物、きのこ類)大豆や玉ねぎ、にんにく・バナナ 善玉菌を活発に