

# \* \* 栄養科だより \* \*



平成28年 春号

鳥のさえずりが聞こえ、あちこちで花の色が綺麗に彩る春がやってきました。春の陽気とはいえど、この時期まだ寒暖の差もあり、また、花粉などの飛来によって体にさまざまな変化がでる時期でもあります。

今回は、春に取りたい栄養満点の旬の食材をご紹介します。



【栄養満点の食材の宝庫☆春に取りたい食材】



## ①あさり

あさりには**ビタミン B<sub>12</sub>**が豊富に含まれており、エネルギー産生や赤血球の生成に重要な働きを担っています。

また、**鉄分**や**亜鉛**などのミネラルも豊富に含まれるため、貧血予防に適切な食材といえます。

さらに、あさりに含まれる**タウリン**には肝臓の働きをサポートし、滋養強壮を高める効果があります。

お酒を飲む前や飲んだ翌日にはあさりのお味噌汁などがお勧めです☆



## ②わかめ

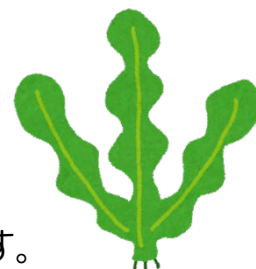
わかめには、**カルシウム**や**カリウム**、**亜鉛**などの海洋ミネラル成分が豊富に含まれており、中でも**ヨウ素**が特に多く含まれています。

ヨウ素は甲状腺ホルモンと関係し、基礎代謝や精神安定に関係する栄養素といわれています。

また、わかめの食物繊維は水溶性食物繊維の**アルギン酸**とよばれ、大腸の働きを活発にし、便秘を促す他、コレステロールの排泄作用があります。

さらに、わかめのぬめり成分である**フコイダン**は胃の炎症や潰瘍の予防・修復効果や抗がん作用をもつことで注目されています。

わかめ自体のカロリーも低カロリーであるため、旬のわかめが出回る今、しっかり摂取しておきましょう♪



### ③アスパラガス



アスパラガスには**アスパラギン酸**とよばれるアスパラガス特有の栄養素が含まれています。アスパラギン酸は糖質代謝を促進し、だるさや疲労回復の効果があります。また、アスパラガスの穂先にはビタミン様成分の**ルチン**が含まれており、ルチンは毛細血管を丈夫にして、血圧を下げる他、活性酸素を除去する抗がん作用もあります。春のアスパラガスは柔らかく食べやすいため、サラダやスープにも、または炒め物などでもおすすめです★

### ④たけのこ



たけのこには**食物繊維**が優れて豊富に含まれており、便秘改善やコレステロール排泄作用があります。また、たけのこを茹でた際に残る白い粒状のものは**チロシン**と呼ばれる栄養素で、神経伝達に関わるため記憶力や集中力を高めると言われ、甲状腺ホルモンの原料ともなります。ただし、たけのこ自体はアクが強い食材であるため、取り過ぎには注意しましょう。

### ⑤菜の花



菜の花は**βカロテン**や**ビタミンC**、**ビタミンE**など抗酸化ビタミンと呼ばれるビタミンを多く含むため、免疫や老化防止、美容のために最適な食材といえます。また、葉酸や鉄の他、**ビオチン**と呼ばれる栄養素も多く含まれ、ビオチンには脱毛や白髪の防止の効果があるとされています。さらに、菜の花のつぼみ部分に含まれる苦み成分の**イソチオシアネート**には抗がん作用もあるとされています。ただし、菜の花は花が開いてくると次第にえぐみが増すため、新鮮なうちに食べるようにしましょう♪

当院では、管理栄養士による栄養指導・栄養相談を行っています。食事療法や日々の食生活について、患者様に合わせたアドバイスを行います。食事に関するちょっとした不安や疑問など、気軽にご相談下さい。指導は予約制になるため、ご希望の場合は来院時、医師にご相談ください。



♡♡かわの内科胃腸科おすすめの春レシピをご紹介します♡♡



### 春野菜とアサリのパスタ

栄養価/エネルギー564kcal たんぱく質 15.8g 塩分 2.4g

#### 【材料】(一人分)

- \* スパゲッティ 80g
- \* あさり(殻つき) 200g
- \* 菜の花 50g (1/2束)
- \* アスパラ 50g (1/2束)
- \* にんにく 5g (1/2かけ)
- \* オリーブ油 12g (大さじ1)
- \* 白ワイン 50cc
- \* 食塩 1g (小さじ1/6)
- \* 醤油 少々
- \* 鷹の爪 お好みで



#### 【作り方】

- ① あさりは砂抜きをしておく
- ② にんにくは輪切り、菜の花は2cm程に切り、アスパラは斜めに薄切りする
- ③ スパゲティは沸騰した湯に食塩(分量外)を入れて表記時間より1分早めに茹でる
- ④ フライパンにオリーブ油を熱し、輪切りにんにくと鷹の爪を入れる
- ⑤ ③にあさりを入れ、軽く火が通ったら白ワインを入れて蒸す
- ⑥ ④へ菜の花、アスパラを加え、さっと炒めたら②のスパゲティを入れる
- ⑦ 分量の食塩、醤油で味を整えたら完成☆

※お好みで野菜は春キャベツや新玉葱、さやえんどうなどに変えても Good!

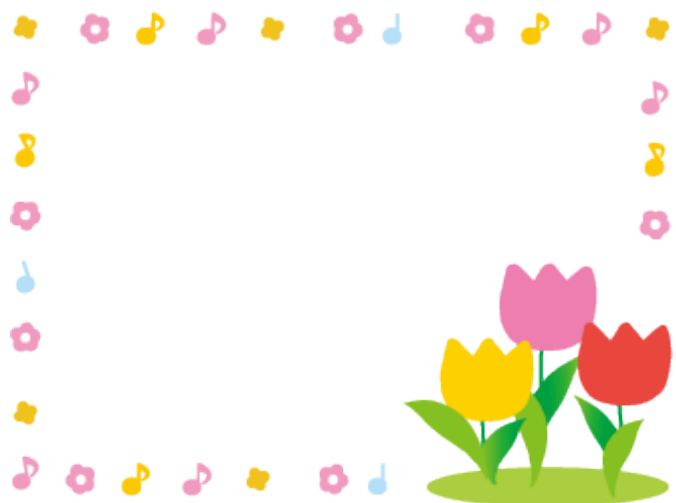


### 若竹ご飯

栄養価/エネルギー328kcal たんぱく質 7.8g 塩分 1.2g

#### 【材料】(一人分)

- \* 米 80g
- \* たけのこ 50g
- \* 油揚げ 5g (1/6枚)
- \* 人参 10g (1cm程)
- \* 食塩 0.5g (ひとつまみ)
- \* 料理酒 5g (小さじ1)
- \* 醤油 3g (小さじ1/2)
- \* だし 110g (米の1.4倍)
- \* 生わかめ 5g



#### 【作り方】

- ① たけのこは茹でて薄いイチョウ切、油揚げ・人参は短冊に切る  
わかめはさっと茹でて軽く塩もみし、水気を切っておく
- ② 米を洗米し、わかめ以外の具とAの調味料を混ぜて炊飯する
- ③ 炊き上がり蒸らした後、わかめを混ぜて、完成☆

