



耳原健康サポートセンター瓦版

春一番（はるいちばん）

立春を過ぎて最初に吹く南寄りの強い風。能登や志摩の以西、また壱岐の島の漁師たちが呼んでいた風の名が、歳時記や新聞で取り上げられて広まりました。北陸の加賀や能登では、北風から南風に変わる最初の風として「ぼんぼる風」と呼んでいるそうです。春一番と共に、能登にも早く春が来るといいですね。

適度に身体を動かしましょう！

寒さが一段と厳しく感じる日もあり、なかなか外へ行こうという気になりません。それでも春の足音は一步一步近づいています。歩数計や活動量計など準備し、毎日の運動の目安を具体的に知るようにおきましょう。張り切って最初からたくさん歩こうと思うのではなく、毎日の活動量を知ったうえで、自分の体力に合った無理のない運動・ウォーキング等を継続していきましょう。

薬味や香辛料の活用で塩分制限！

塩分制限は食事が美味しくないかと敬遠されがちですが、薬味や香味野菜、柑橘類等を上手く利用することで、料理のアクセントにもなって美味しく頂けます。また、香辛料（からし・わさび・カレー粉・コショウ・一味・七味等）も上手に使って、塩分を減らしていきましょう。

簡単料理メモ

★ 季節の香りちらし寿司



【材料】酢飯（ご飯 300g、酢大さじ1、砂糖大さじ1、塩ひとつまみ）、かつお 80g（2人前）濃口醤油小さじ1、オリーブオイル小さじ1/2、卵1個、春菊 50g、

生姜甘酢づけ（生姜（千切り）10g、酢大さじ 3/4、砂糖大さじ 1/2）、
ミョウガ甘酢づけ（ミョウガ（千切り）10g、酢大さじ 3/4、砂糖大さじ 1/2）
お好みで（ごま・焼きのり・大葉 などなど）

1人当たり	
エネルギー	370kcal
塩分	0.7g

- 【作り方】① かつおは一口大にして、濃口醤油、オリーブオイルと和えておく。
②春菊を茹でて、春菊は食べやすい大きさに切る。
③錦糸卵を作る。
④甘酢づけにした生姜、ミョウガを酢飯の中に混ぜ込む。
⑤錦糸卵、春菊、かつお、刻みのりを飾り付ける。

※香味野菜をたっぷり使うことで美味しく減塩できます。



大腸癌検診を受けましょう。



少し気になる食べ物の話

捨てるうんちで、拾う命

習慣病予防に効果があると言われる率が高いです。油と摂取することで吸収率がアップします。そのため、春菊を油で炒めてソテーにしたたりするのがおすすめです。加熱したことで食べる嵩も減るので生で食べるよりたくさん食べられる点でも春菊を炒め物に入れてみるのはいかがでしょうか。

春菊にはβ-カロテンが豊富に含まれており、葉物野菜の中ではトップクラスの含有量です。『β-カロテン』は緑黄色野菜などに多く含まれていて、『カロテノイド』の一種であり、必要に応じて体内で『ビタミンA』に変換し、作用される栄養成分です。皮膚や粘膜を保護・丈夫にしてくれる効果があるので、風邪予防や喉や肺などの呼吸系統を守る働きやアンチエイジング効果・生活習慣病予防に効果があると言われています。油と摂取することで吸収率がアップします。そのため、春菊を油で炒めてソテーにしたたりするのがおすすめです。加熱したことで食べる嵩も減るので生で食べるよりたくさん食べられる点でも春菊を炒め物に入れてみるのはいかがでしょうか。

春菊の旬は11～3月。一年中手に入る野菜ですが、茎や葉がやわらかく、香り高いのは秋から冬にかけてです。食べるのは冬ですが、春に花を咲かせるため春菊と呼ばれています。呼吸器系や胃腸を整える成分を持ち、食べる風邪薬とも呼ばれるそうです。



注目！ 春菊

