



# 耳原健康サポートセンター 栄養瓦版

## ひなまつり

三月三日、桃の節句がやってきました。女の子の健やかな成長や幸せを祈って、お祝いをする日です。

ひなまつりのお祝いに欠かせないもの一つにひなあられがあります。ひなあられは桃色、緑色、黄色、白色の四色があり、これらは春夏秋冬の「四季」を意味しています。桃色は桜の咲く春、緑色は新緑がまぶしい夏、黄色は紅葉の美しい秋、白色は雪の降る冬です。一年を通してお子さまの健やかな成長を祈願するという意味が込められており、また自然のエネルギーにあやかり健康で成長できますようにという願いも込められています。

## 適度な運動、体脂肪を減らそう

寒い季節が続いており、動くことが億劫になってしまいます。部屋の中で椅子に座ったままできる首や脚のストレッチなど取り組みやすいものからチャレンジしてみたり、少し暖かい日は近くを散歩してみたり、適度な運動を取り入れてみましょう。

また食事に関しても注意が必要です。朝食は満腹と感じる前に食べ過ぎてしまうため、最低二十分はかけてしっかりと噛んで食べましょう。野菜類は繊維が多いので必然的に噛む回数が増えるだけでなく、食事の最初に食べることで血糖の上昇を緩やかにする働きがあります。

## 簡単料理メモ ★具材たっぷり豚汁（2人前）

【材 料】 豚こま肉 100g、木綿豆腐 100g（1/3丁）、春キャベツ 80g（2枚）、干ししいたけ 6g（4枚程度）、水（干ししいたけ戻し用）100ml、ごま油大さじ 2/3（8g）、水 360ml、みそ大さじ 1と1/3（24g）、一味とうがらし（お好みで）少々

### 【作り方】

- ① 干ししいたけは手で食べやすい大きさに割り、ぬるま湯につけて8分程戻す。
- ② 鍋にごま油を中火で熱し、豚肉を入れて炒める。豚肉の色が変わったらキャベツを加えて炒め合わせ、油が回ったら①の干ししいたけ（汁ごと）と水を加える。
- ③ 豆腐を手で食べやすい大きさにちぎりながら加え、弱火で5分程煮る。
- ④ 一度火を消してみそを加えて溶かす。再度中火にかけ、沸騰直前で火を消す。
- ⑤ 器に盛り、お好みで一味とうがらしを振る。

1人前 238kcal、塩分 1.6g



## 大腸癌検診を受けましょう！捨てるうんちで、拾う命。

### 少し気になる食べ物の話

## 春キャベツに注目！

キャベツは収穫時期によって、春キャベツ、夏秋キャベツ、寒玉（冬）キャベツと分けられ、そのうち秋に種をまき春から初夏にかけて収穫するキャベツを春キャベツといいます。二月下旬～五月中旬までが春キャベツの最盛期であり、寒玉（冬）キャベツと比べ円形で小さく、葉の巻きもふわっとしていて柔らかいですが、葉が傷みやすいのが特徴です。向いている食べ方としては、水分量が多く甘みがあるのでサラダや和え物などにして生食することです。

栄養面としてはビタミンC、ビタミンK、カリウム、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。特に春キャベツには寒玉（冬）キャベツに比べ、ビタミンCの含有量が一・三倍も多いといわれています。

ビタミンCは血管の老化を防ぎ免疫力を高める働きを持つ抗酸化ビタミンです。風邪予防にも効果的なので、季節の変わり目でもあるこの時期に積極的に取り入れたい栄養素です。水に溶けやすく熱にも弱いので、生食、スープなど汁ごと食べられる料理、炒める時はさっと炒めるのがオススメです。