



耳原健康サポートセンター 栄養瓦版

早春を楽しもう！

三月には、様々な行事や旬の食材があります。ひな祭り(三月三日)は五節句の一つ「桃の節句」で、女の子が元気に成長する事を願う行事です。春分の日(三月二十日)は太陽が「春分点」を通過する瞬間を含む日で、国民の祝日になります。三月に旬を迎える食べ物には春キャベツ、菜の花、新玉ねぎなどの野菜のほか、さより、鯛、ホタルイカなどの魚介類、苺や甘夏、キウイフルーツなどの果物など想像するだけでももう美味しい、旬の食べ物が豊富にあります。暖かい日差しを浴びながら、寒い冬で凝り固まってしまった体を少しずつ動かしてみましましょう。

簡単料理メモ ★菜の花とツナの胡麻和え★

【材料】 菜の花 100g、ツナ缶 1缶、すりごま小さじ2、濃口醤油小さじ1
(2人分) 砂糖小さじ1 エネルギー64kcal/1人分、塩分0.6g/1人分

【作り方】 ① 菜の花は塩(分量外)を入れた熱湯で1分程度湯がき、冷水にとる。しっかりと水気を絞り、食べやすい大きさに切っておく。



② ツナと調味料を混ぜ、①と和えて器に盛り付け、完成です。

大腸癌検診を受けましょう！捨てるうちで、拾う命。

少し気になる食べ物の話

菜の花に注目！
食卓に春を届ける菜の花は免疫力アップが期待できるビタミンC(抗酸化作用)や貧血予防に働く鉄分や葉酸、カルシウムや食物繊維を豊富に含みます。選ぶ際は、つぼみが硬く締まっているもの、切り口が白くみずみずしいものを選びましょう。肉や魚、卵、大豆製品などたんぱく質が豊富な食材と相性が良く、菜の花に含まれているビタミンCがコラーゲンの生成を助け、筋肉や関節を支え、転倒防止が期待出来ます。菜の花独特の苦みが気になる方は、茹でるお湯に少量の和からしや砂糖を溶かしたり、塩を加えたお湯でアク抜きした後、冷水で水気をしっかり絞る事で苦みを和らげる事が出来ます。