

# 栄養ニュース 第211号

平成29年4月 福西会病院 栄養管理科

春の日差しが暖かく感じられる今日この頃、みなさんいかがお過ごしですか？

五月病など春特有の不快症状が感じられるこの季節、旬を迎える食材で、健康維持に繋げてみてはどうでしょうか？春に旬を迎える食材は、冬に滞った体を目覚めさせてくれるという特徴があります。旬のものは栄養価が優れて、味も良く、価格もハウス物より安価等のメリットがあります。



## たけのこ

グルタミン酸やチロシン、アスパラギン酸などのうまみ成分でもあるアミノ酸が含まれています。茹でた時にできる白い粒状のものはチロシンで害はありません。これらの成分は疲労回復の働きがあります。又、カリウムが豊富で、ナトリウム(塩分)を排泄する働きがあり、高血圧に効果があります。足のむくみなどもとる作用があります。そして、食べても分るとおり食物繊維を豊富に含んでいるため、便秘や大腸がんの予防になります。

※食べ過ぎに注意！！あくが強いので食べ過ぎると、吹き出ものやアレルギーに似た症状を起こすことがあります。



## アスパラガス

アスパラガスの主成分は、アスパラギン酸とメチルメチオニンです。アスパラギン酸は免疫力アップ、疲労回復、美肌効果といった効果があります。また、メチルメチオニンには、胃酸の分泌を抑え、粘液の新陳代謝を促進する作用があります。

β-カロテン、ビタミンA、B1、B2、C、Eなども含み、皮膚の粘膜を健康に保ち、夜盲症の予防、美肌効果なども期待できます。

※アスパラギン酸やメチルメチオニンといった、高い健康効果を持つ栄養成分は穂先にたくさん含まれています。



## 春キャベツ

キャベツの主な栄養素はビタミンC、ビタミンK、ビタミンU、カリウムです。特にビタミンCの含有量は豊富で外の葉1枚食べるだけで、レモン1個分のビタミンCが摂取できると言われていいます。ビタミンCには強力な抗酸化作用があります。体に有害な活性酸素から細胞を守ってくれます。ビタミンKは止血作用や骨を丈夫にする作用があります。また、キャベツから発見された成分のビタミンUは粘膜の再生に必要なたんぱく質の生成を助ける働きがあります。(ビタミンU=キャベジンといったほうがわかりやすい！？) 傷ついた粘膜を修復する効果から、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防や治療にも役立ちます。

※春キャベツは冬キャベツより、ビタミンCの含有量が1.3倍多く、β-カロテンは約3倍の含有量を含みます。



## あさり

あさりには**カルシウム**、**カリウム**、**亜鉛**、**鉄**、**タウリン**などのミネラルをたくさん含みます。また、**ビタミンB12**も豊富に含んでいます。豊富な栄養素をもつあさりですが中でも、**貧血予防**として効果が高いとされています。貧血は体内に鉄分が不足するとヘモグロビンおよび赤血球の生成が防げられ、貧血を起こします。あさは、ヘモグロビンに必要な鉄分、赤血球の生成を助けて**造血作用**がある**ビタミンB12**の両方の栄養素を兼ね備えています。ビタミンB12は**神経の役割を正常に保つ働き**もあります。また、タウリンも豊富に含んでおり、**疲労回復効果**、**肝臓の機能を正常にする効果**や**コレステロール**、**血圧を下げる効果**もあります。



## いちご

果物の中でも上位を占めるほど、**ビタミンC**が豊富で、5~6粒食べれば、成人が一日に必要な**ビタミンC**摂取量を満たすことができます。また、**食物繊維**も豊富です。食物繊維は血中**コレステロール**低下や消化系の健康増進の効果などがあります。

### ☆春色パスタで栄養満点☆

#### 『あさりと春キャベツとアスパラのスパゲッティ』



#### ☆材料(2人分)

・あさり(殻つき、砂抜きしたもの)	250 g	・固形スープの素	1 個
・春キャベツ	2 枚	・オリーブ油	小さじ 1
・アスパラガス	3 本	・酒	1/4 カップ
・にんにく	1 片	・バター	小さじ 1
・スパゲッティ	180 g	・塩/こしょう	少々
		・ホールコーン	25 g

#### ☆作り方

- ① 春キャベツは 3cm 角、アスパラガスは 3cm 長さに切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② パスタは塩を加えた熱湯で袋の表示どおり茹で始める。茹で時間の残り 2 分弱になったら、アスパラガス、キャベツの順に一緒に入れ茹であげる。
- ③ フライパンにオリーブ油、みじん切りにしたにんにくを入れ、弱火にかけ香りが立ったら、あさりと酒を入れ、蓋をして強火で 3 分ほど蒸し煮にする。あさりの口が開いたら、蓋をとってアルコールをとばす。
- ④ ③に茹で汁大さじ 2 と固形スープの素、バター、塩、こしょうで味を整え、茹でたアスパラガスと春キャベツ、スパゲッティ、ホールコーンを加え、全体をざっと混ぜる。
- ⑤ 器に盛り、完成。

☆旬を意識して、食材選びをしてみてくださいね。

