



# しよくだより

～春～



寒い冬を終えてぽかぽか暖かくなり、食が進む季節でもある春。

秋と同様、旬の食材が多く、美味しいものがたくさん食卓に並び季節でもあります。



## たけのこ

コリコリとした食感で栄養成分も豊富な野菜の一つであるたけのこ。生・焼き・たけのご飯など様々な料理で楽しむことができます。低カロリー低糖質であり、食物繊維のほか、ビタミン・ミネラルも豊富に含まれていますが、生・ゆでに比べて水煮缶詰では栄養素が大幅に消失してしまいます。たけのご飯にする際は、具たくさんにしてお米を少なめにすると白米よりも糖質の量は抑えられますが、食べ過ぎてしまうと同じ量の白米食べるよりも多く糖質量を確保してしまうので気をつけましょう。



## キャベツ

3月頃ぐらいから出回る春キャベツ。春キャベツは冬のキャベツに比べると少し小さめで丸く、鮮やかな黄緑色をしており、葉と葉の巻きが緩く、ふわっとして水分が多いのが特長です。そのため、生でサラダにして食べるのがおすすめです。生のキャベツは歯ごたえがあるため噛む回数も増え、満腹中枢も刺激されるので、食べ過ぎの予防にもなります。



## キウイ

フルーツの王様と言われ、栄養価の高いキウイには、食物繊維やビタミン・ミネラルが豊富でストレス・疲労回復や便秘、美肌にもサポートをしてくれます。スプーンで掬って手軽に食べられるのもいいですね。キウイは熟すほどビタミンCが増加するといわれているので、完熟してから食べるのがいいでしょう。完熟したサインとしては頭とお尻を押してみても少し凹むくらいの弾力感があること・ほんのりと香ることが挙げられています。キウイを生そのままゼリーにしようすると酵素であるアクチニジンの働きによってゼラチンが固まらないので、寒天を使うか、キウイを加熱して酵素の働きを無くすと良いでしょう。1日の摂取量は1個半(150g)まで

## さわら



「鱈」と書くように、さわらは春を告げる魚として知られています。魚は頭側がおいしいと言われますが、さわらは尾に近い方がおいしいそうで、身は、くせが少なく淡泊な味わいのため、さまざまな調理法を通して食卓に登場する万能な魚です。タンパク質やビタミンB群、D、カリウム、亜鉛、鉄の確保が期待できます。



## なのはな

やわらかい蕾と、茎、葉を食べる花野菜の代表格である菜の花。カリウムや鉄分などのミネラルも他の野菜より多く含み、ビタミンCはほうれん草の3倍以上、β-カロテンはピーマンの5倍あるという、栄養価の優れた花野菜です。ぜひ食卓に積極的にとり入れましょう。上手な選び方は茎が太く、ピンとしており、つぼみが開いていないもの。葉や茎の色が鮮やかで、みずみずしいものがポイントであり、新鮮な菜の花の切り口は、半透明で空洞は少ないですが、鮮度が落ちると白くなり空洞が大きくなります。天ぷらや、おひたし、胡麻和え、パスタやグラタンに和えてもおいしくいただけます。



## イチゴ

冬頃からよく見かけるようになり、種類も豊富ないちごですが、実はいちごの旬は春なのです。いちごにはビタミンCや葉酸が豊富に含まれています。一度に全部食べない場合は、傷むのが早い果物なので、栄養素も消失せず、アレンジできる冷凍保存をするのがオススメです。1日に中サイズ10粒まで(250g)