



あしたば、うど、かぶ、きくらげ、グリーンピース、ふき、さやえんどう、たけのこ、かつお、しらす、ほたるいか、いちご、グレープフルーツ、なつみかん など…

今月は **アスパラガス**

**アスパラガスの栄養**



抵抗力を高めて風邪予防の効果が期待できるβ-カロテンやビタミンCを多く含みます。アミノ酸の1種であるアスパラギン酸も多く含み、疲労回復や体力増強に役立ちます。穂先に含まれるルチンは血管を丈夫にし、利尿作用も期待できます。

旬:5月~6月  
主な産地:北海道、佐賀県、長野県

R3.4.20 現在  
アスパラガスの  
小売価格(税込)  
**158円/1束**

**アスパラガスを  
おいしく食べよう!**

● **選び方**

- ・穂先が締まっているもの
- ・茎が太く、まっすぐで鮮やかな緑色のもの
- ・切り口が乾燥していないものが新鮮

● **保存**

- ・濡らした新聞紙で包み、ポリ袋に入れて立てて冷蔵
- ・固ゆでして冷凍保存も可能

<高尿酸血症について>



尿酸は食べ物や飲み物に含まれるプリン体が代謝されて作られます。ほとんどが体外に排出されますが、排出がうまくいかなくなったり、尿酸の産生が過剰になると体に蓄積してしまいます。

**尿酸値が7.0mg/dLを超えた状態⇒高尿酸血症**

※高尿酸血症・痛風の  
治療ガイドラインより

高尿酸血症が長時間持続すると、尿酸を原因とする**痛風関節炎**や**腎障害**を生じます。その他にも様々なリスクがあるのでポイントを押さえて尿酸値を低下させましょう!



**POINT① 適正体重を目指しましょう**

食べ過ぎによる肥満は尿酸値を上げやすいものを摂りすぎてしまっています。エネルギーの過剰摂取に気を付けて、適正体重を目指しましょう!



あなたの適正体重は?  
身長を入れて計算してみましょう!

身長 ● (m) × 身長 ● (m) × 22 =  kg

**POINT② 水分をたっぷり摂りましょう**

尿量が増えると尿酸排出も増えるのでしっかりと尿量を増やすためには水分摂取が欠かせません。目標は1日2L尿量を確保することです!



**POINT③**

**尿酸値を上げるものを知りましょう**

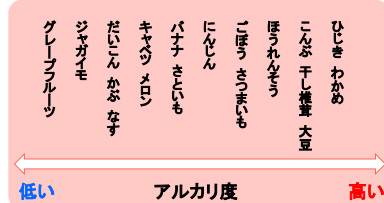
- ①アルコール  
→種類を問わず、過剰摂取は要注意。
- ②シロ糖・果糖  
→ジュースや果物の摂りすぎは要注意。
- ③プリン体を多く含むもの  
→レバー類、白子、一部の魚介類やエビ、イワシ、カツオが要注意。

※1日のプリン体摂取量は400mg/日以下が望ましいとされています。

**POINT④**

**尿をアルカリ化する食品を摂りましょう**

酸性になると尿酸の排泄が難しくなるのでアルカリ度の高い食品を摂りましょう!



<オススメの献立>



- 主食: 麦ごはん(120g・196Kcal)
- 主菜: アスパラガスと豚肉の焼き春巻き
- 汁物: わかめスープ
- 副菜: アボカドとミニトマトのアンチョビ和え
- 副菜: スナックえんどうとタコのマリネ

献立の栄養価

エネルギー量  
**586** Kcal

塩分  
**2.1** g

糖質: 60.8g  
脂質: 28.0g  
たんぱく質: 19.4g  
食物繊維: 6.4g

<バランスよく栄養をとるために…>

からだにうれしい食べ合わせ

◆ **アスパラガス+豚肉**

アスパラガスのβ-カロテンとビタミンCは細胞を丈夫にするためたんぱく質と一緒にとることで免疫力を高めて、疲労回復や体力増強に役立ちます。

◆ **スナックえんどう+タコ**

スナックエンドウのビタミンCとタコのたんぱく質は、ストレスにより消費される分を補ってストレス緩和に働きます。タコのタウリンも疲労回復に効果的です。

◆ **アボカド+トマト+レモン汁**

アボカドはビタミン・ミネラル・アミノ酸・食物繊維などをバランスよく含み、栄養価の高さは抜群。ビタミンCが豊富なトマトやレモン汁と一緒に摂ることで動脈硬化予防に期待ができ、変色も防ぐことができます。

献立のポイント



**アスパラガスを使った初夏の疲労回復レシピ♪**

体調を崩しやすい季節の変わり目にピッタリ! アスパラガスやタコなど疲労回復におすすめのメニューです。



**春巻きはトースターで焼くことで通常よりも低カロリー♪**

春巻きの皮はトースターで焼いても美味しく食べられます。油を使わないので通常の春巻きよりカロリーダウンできます。



母の日に贈るカーネーション

5月の第2日曜日は母の日、2021年は5月9日です。母の日は大切なお母さんに日頃の感謝を伝える日。カーネーションを贈る習慣が定着していますがカーネーションの色にも意味があるのをご存知ですか?カーネーションの花言葉は『無垢で深い愛』。しかし色によって意味が異なるので、花言葉にこだわりたい場合は想いや状況によって選んでみるのも良いでしょう。赤は『母への愛』と王道です。白のカーネーションは『亡き母を偲ぶ花』とも言われるのでお母さんがご存命の場合は他の色を選ぶことが多いようです。ピンクは『感謝』、青色は『永遠の幸福』、オレンジは『純粋な愛』、黄色は『美』などとなっています。何色のカーネーションを贈るか迷われた時は1色にこだわらず、たくさんのお母さんの想いを込めてカラフルにしても素敵な贈り物になりますね。





# 今月のおすすめレシピ



## 主菜 アスパラガスと豚肉の焼き春巻き

調理時間 約20分



栄養価(1人分)

エネルギー量	塩分
<b>204</b> kcal	0.6 g
	食物繊維
	1.0 g

<材料・2人分>

- アスパラガス・・・5本
- 豚肩ロース肉(薄切り)・・・5枚
- 春巻きの皮・・・2枚半
- ※1枚を半分に切って5枚用意
- からし・・・小さじ½
- ★ マヨネーズ・・・大さじ1
- 塩こしょう・・・少々
- 水溶き片栗粉・・・適量

<作り方>

1. アスパラガスは根元を切り落とす。
2. 豚肉は塩こしょうで下味をつけて、耐熱皿に乗せてラップをかけレンジで2～3分加熱する。
3. 春巻きの皮で1と2を包んだら、端を水溶き片栗粉でとめる。
4. トースターで8分ほど焼いたら半分に切る。
5. 4を器に盛りつけ、★を混ぜて横に添えたら完成。

## 汁物 わかめスープ

調理時間 約15分



栄養価(1人分)

エネルギー量	塩分
<b>28</b> kcal	1.1 g
	食物繊維
	0.5 g

<材料・2人分>

- 乾燥わかめ・・・2g
- 生姜チューブ・・・小さじ½
- 水・・・400ml
- ごま油・・・小さじ1
- コンソメ顆粒・・・小さじ2
- 白いりごま・・・少々

<作り方>

1. 乾燥わかめは水で戻しておく。
2. 鍋に水を入れてコンソメ顆粒を加えて火にかける。
3. 沸騰したら1と生姜チューブとごま油を加えて一煮たちさせる。
4. 器に盛りつけたら白ごまをふりかけて完成。

## 副菜 アボカドとミニトマトのアンチョビ和え

調理時間 約5分



栄養価(1人分)

エネルギー量	塩分
<b>63</b> kcal	0.2 g
	食物繊維
	2.0 g

<材料・2人分>

- アボカド・・・½個
- ミニトマト・・・4個
- アンチョビペースト・・・小さじ1
- レモン汁・・・適量
- 黒コショウ・・・少々

<作り方>

1. アボカドは種を除き、一口大に切ってレモン汁を振っておく。
2. ミニトマトは半分に切る。
3. 1と2とアンチョビペーストと黒コショウを和える。
4. 器に盛りつけたら完成。

## 副菜 スナップえんどうとタコのマリネ

調理時間 約15分



栄養価(1人分)

エネルギー量	塩分
<b>95</b> kcal	0.2 g
	食物繊維
	0.3 g

<材料・2人分>

- スナップえんどう・・・5本
- 茹でタコ・・・40g
- ★ オリーブオイル・・・大さじ1
- 砂糖・・・小さじ2
- 酢・・・大さじ2
- 塩・・・少々

<作り方>

1. スナップえんどうを塩加えたお湯で下茹でする。(分量外)
2. 粗熱をとったら半分に切る。
3. 茹でタコを一口サイズに切る。
4. 2と3と★を混ぜて冷蔵庫で保管し味を染みこませる。
5. 器に盛りつけたら完成。

### 無料！栄養相談承ります。

ご希望の方は、薬局スタッフまでお気軽にお申し付けください。

過去のレシピは、ホームページよりご覧いただけます！ <http://www.phmirai.co.jp/>

株式会社ファーマみらい 管理栄養士

