



4月 旬のたべもの

にら、アスパラガス、かぶ、ごぼう、グリーンピース、レタス、たけのこ、しいたけ、パセリ、めばる、鯛、しらす、ホタルイカ、まだこ、いちご、デコポンなど…

今月は **にら**



にらの栄養

にらはβ-カロテン、ビタミンC、ビタミンEといった強い抗酸化作用を持つ成分や食物繊維を豊富に含む。にらの香りの成分のアリインは、刻むことによってアリシンに変化し、糖質の代謝を助ける効果を発揮する。アリインは葉よりも根元の部分に多く含まれる。

旬: 3~5月
主な産地: 高知県、栃木県、茨城県など

H31.3.16現在
にらの小売価格

198~298円/束

にらをおいしく食べよう!

●**選び方**

- ・葉が肉厚で幅が広く、弾力のあるもの
- ・根元を持ったときに立つほどハリがあるもの

●**保存**

- ・葉先が折れないようにポリ袋に入れ、冷蔵保存(2~3日)
- ・食べやすい大きさに切り、冷凍保存(1週間)

<オススメの献立>



- **主食:** ごはん(120g・202kcal)
- **主菜:** アスパラガスと牛肉の煮物
- **汁物:** 新じゃがのお味噌汁
- **副菜:** にらのお浸し
- **副菜:** グリンピースのサラダ



献立の栄養価

エネルギー量

507 Kcal

塩分

3.1g

糖質: 64.4g

脂質: 12.9g

たんぱく質: 23.0g

食物繊維: 5.0g

八十八夜って?

童謡「茶摘」でも「夏も近づく八十八夜」とお馴染みの「八十八夜」。いつ頃を指す言葉が知っていますか?

「八十八夜」とは2月3日の立春から数えて八十八日目の5月2日ごろを指す言葉。

八十八夜に摘まれた新茶はとて栄養価が高いお茶とされ、古くから不老長寿の縁起物として珍重されていました。

今年の八十八夜は5月2日木曜日です。ゴールデンウィークの中日に新茶を飲んで健康長寿をお祈りしてみたいはいかがでしょうか。



<胃腸が弱っているときのポイント>

新生活が始まる4月、環境の変化によるストレスで胃腸の調子が弱ってしまう方も少なくありません。お食事でも対策をして、胃腸への負担を減らしましょう!



お食事のポイント

脂質が少なめで良質なたんぱく質を



消化に時間のかかる食品は控えめに

- ・味付けの濃いもの
- ・脂っこいもの



ビタミンを豊富に含む野菜は汁物にして丸ごと栄養をとりましょう



- ・アルコール
- ・香辛料
- ・酸味の強いもの
- ・冷たいもの



刺激となる食品はなるべく避けましょう

しっかりよく噛んで腹八分目を心がけましょう



食事が終わったら休む時間を作りましょう



<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

◆ **にら+グリーンピース**

にらの香り成分のアリシンはグリーンピースに含まれるビタミンB₇と結合することで、血液中にビタミンB₇を長く滞在させ、働きを持続させる働きがある。ビタミンB₇は糖質の代謝を促進し疲労回復に役立つため、疲れたときにおすすめの組み合わせ。

◆ **アスパラガス+牛肉**

牛肉は吸収率の高いヘム鉄を豊富に含む。アスパラガスに含まれる鉄は吸収率の低い非ヘム鉄ではあるが、鉄の吸収率を高めるビタミンC・葉酸・コバルトなどを含んでいるため、貧血予防に効果的な組み合わせ。

◆ **マッシュルーム+こんにゃく**

マッシュルーム・こんにゃくともに、低カロリーで食べ応えがある食材のため、満腹感を与え、食べすぎ防止におすすめの組み合わせ。

献立のポイント

旬の野菜でストレスに負けない体づくりを

緑黄色野菜に豊富に含まれるビタミンA・C・E、新じゃがいもに含まれるビタミンC・GABAは抗ストレス作用があり、新生活でストレスがかかりやすいこの時期には大切な栄養素です。また、旬の野菜は栄養価が更に豊富なため、積極的に摂りましょう!



今月のおすすすめレシピ



主菜 アスパラガスと牛肉の煮物



調理時間 約20分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 1.4 g
191 kcal	食物繊維 1.6 g

<材料・2人分>

牛肉 140g、アスパラガス 2本、にんじん 1/4本、こんにやく 1/4枚、
★しょうゆ 大さじ1、★酒 大さじ2、★みりん 大さじ1、
★砂糖 大さじ1/2、サラダ油 小さじ1

<作り方>

1. アスパラガスは根を落とし、ななめ切りにする。にんじんは短冊形の薄切りに、こんにやくは細切りにする。
2. 鍋にサラダ油を熱し、牛肉をサッと炒め、取り出す。
3. 2と同じ鍋に★を入れ火にかけ、にんじん・こんにやくを入れ、弱火でしんなりするまで煮る。
4. 3に2・アスパラガスを加え、汁気がなくなるまで煮込む。
5. お皿に盛ったら、出来上がり。

汁物 新じゃがのお味噌汁



調理時間 約10分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 1.2 g
52 kcal	食物繊維 1.3 g

<材料・2人分>

じゃがいも(小さめ) 1個、にんじん 1/4本、だし汁 2カップ、味噌 大さじ1

<作り方>

1. じゃがいもは皮ごと調理するためよく洗う。芽の部分があれば取り除き、ラップに包み電子レンジで加熱する。(500W・3分)
2. じゃがいもは4~6等分のくし切りに、にんじんは2~3mm幅の半月切りにする。
3. 鍋にだし汁とにんじんを入れ火にかけ、沸騰したらじゃがいもを加え、少し煮る。
4. 火を止めて、味噌を溶く。
5. お碗によそったら、出来上がり。

副菜 にらのお浸し



調理時間 約5分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.4 g
16 kcal	食物繊維 0.8 g

<材料・2人分>

にら 10本、★しょうゆ 小さじ1、★だし汁 大さじ1、★ゴマ油 数滴、白ゴマ お好みで

<作り方>

1. にらはさっと茹で、3~4cm幅に切る。
2. ★を合わせ、にらと和えたら、冷蔵庫で30分ほど寝かせる。
3. お皿に盛り、白ごまを振ったら、出来上がり。

ごま油は風味を楽しむためなので、数滴で十分です！

副菜 グリンピースサラダ



調理時間 約15分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.1 g
46 kcal	食物繊維 0.9 g

<材料・2人分>

グリンピース 30粒ほど、マッシュルーム 2個、クリームチーズ 1ピース(20g)、黒こしょう お好みで

<作り方>

1. グリンピースは房から取り出し、2~3分茹でる。
2. マッシュルームは薄切りにして、さっと茹でる。
3. クリームチーズをレンジで加熱し(500W・30秒)柔らかくし、1・2・黒こしょうと和える。
4. お皿に盛ったら、出来上がり。

グリンピースを他の料理を分けて使用する場合は、固めに茹でて水気をきり、冷凍保存しましょう。

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/>

株式会社ファーマらい 地域医療連携室

