



新たまねぎ、レタス、たけのこ、アスパラ、あしたば、かぶ、グリーンピース、さやえんどう、山菜、しらす、めばる、もずく、わかめいちご、マンゴー など…

今月は **新たまねぎ**

新たまねぎの栄養

新たまねぎの主成分は糖質で、カリウムを多く含む。ツンとする香りと辛みは硫化アリルによるもので、強い抗酸化力を持つ成分である。新たまねぎを切るときに涙が出るのも、揮発した硫化アリルが鼻や目の粘膜を刺激するために起こる。



旬: 4~5月
主な産地: 北海道、佐賀県、兵庫県など

R3.3.14 現在
新たまねぎの
小売価格(税込)
198円/袋

新たまねぎを
おいしく食べよう!

●選び方

- ・皮が十分に乾燥していて、傷やカビが無いもの
- ・重みがあり、上部が締まっており、丸いもの

●保存

- ・湿気に弱いので、風通しのよい冷暗所で保存
- ・カットしたものはラップで包んで冷蔵庫で保存
- ※新たまねぎは2~3日で食べきるようにしましょう

<自律神経と食事>



この春から新生活が始まり、環境が変わることによってストレスを感じ、自律神経が乱れやすくなる方もいると思います。今回は自律神経と食事についてお伝えします。

1 自律神経とは…

内臓の働きなどを調整する働きがある神経。自律神経の中には活動時に活発になる交感神経とリラックスしている時に活発になる副交感神経があり、この2つのバランスが大切です。ストレスを感じている場合は、交感神経が活発に働いてしまい、バランスが乱れ、心や体に様々な支障をきたしてしまいます。

2 バランスを整えるために…

ストレスによりバランスが乱れている時は、副交感神経を活発にさせるようゆっくり時間をかけて食事とったり、お風呂に浸かってリラックスすることが大切です。また、ライフスタイルの見直しも効果的なので、決まった時間に3食の食事が食べられているか睡眠時間は取れているか、など振り返ってみましょう!

3 おすすめの食材



カルシウム

神経細胞の興奮を抑える
乳製品、魚、大豆製品など



ビタミンC

ストレスと戦うビタミン
レモン、ブロッコリーなど



GABA

脳の興奮を鎮める
発芽玄米、ナス、トマトなど

ビタミンB群
マグネシウム

神経の機能を正常に保つ

<オススメの献立>



- 主食: 麦ごはん(120g・196Kcal)
- 主菜: かぶと厚揚げのとろとろ煮
- 汁物: にらのお味噌汁
- 副菜: 新たまねぎとそら豆の塩炒め
- 副菜: やまいもの梅和え

献立の栄養価

エネルギー量

544 Kcal

塩分

3.4 g

糖質: 63.5g

脂質: 17.3g

たんぱく質: 24.2g

食物繊維: 7.3g

<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

◆新たまねぎ+そら豆

新たまねぎに含まれる硫化アリルはビタミンB群の吸収を助ける働きがある。そら豆はビタミンB₁・B₂を豊富に含んでいるので、疲労回復効果が期待できるおすすめの組み合わせ。

◆しらす+かぶの葉

しらすもかぶの葉もカルシウムが豊富で丈夫な骨を作るのに必要な食材。また、かぶの葉にはカルシウムを骨に取り込むのに必要なビタミンKも豊富に含むので、おすすめの組み合わせ。

◆やまいも+えのきだけ

やまいもに含まれるマンナンは胃の中で膨らみ満腹感を与えたり、糖や脂質の吸収を抑える働きがある。えのきだけはカロリーが低く食物繊維が豊富なので、一緒に食べることで、糖や脂質の吸収をより抑える効果やダイエット効果が期待できる。

献立のポイント

🌸 素材の味を生かして…

新たまねぎの甘みを生かすために、味付けはシンプルに塩のみにしました。旬の甘みを味わってください!

🌸 漬け込むだけ! 時短調理

やまいもは切って漬け込むだけで簡単です。今回は梅でしたが、わさびや柚子胡椒、おかかなどもおすすめです。

4月の二十四節気「穀雨」

二十四節気とは太陽が地球を一周する日数を二十四等分し、それぞれの期間に季節の変化を表す名前をつけたもの。今回は春最後の二十四節気「穀雨」をご紹介します。穀雨は春に降る雨は百穀を潤し芽を出させる「百穀春雨」という言葉からきており、今年4月20日から約2週間ほどを指します。穀雨は天からの贈り物で穀物の種まきのこの時期にはなくてはならないもの。恵みの雨で新芽を育ててくれます。穀雨の終わり頃には「八十八夜」を迎え、風味豊かでおいしい「新茶」が出回ります。八十八夜になると夏が近づいてくることから、「穀雨」は春から夏へ季節の移り変わりの架け橋にもなる二十四節気といわれています。



今月のおすすめレシピ



主菜 かぶと厚揚げのとろとろ煮



調理時間 約20分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 1.3g
237 kcal	食物繊維 2.2g

<材料・2人分>

- かぶ(葉つき)・・・2個
- 厚揚げ・・・1/2枚
- 豚ひき肉・・・100g
- ★ だし汁・・・200ml
- 酒・・・大さじ1
- しょうゆ・・・大さじ1
- サラダ油・・・小さじ1
- 水溶性片栗粉・・・適量

<作り方>

- かぶは葉を切り落とし、皮をむいて4等分のくし切りにする。葉は1cm幅に切る。厚揚げは一口大に切る。
- 鍋にサラダ油を熱し、豚ひき肉を炒める。火が通ったらかぶ・厚揚げ・★を入れ煮立たせ、弱火で5分ほど煮る。
- かぶの葉としょうゆを加え、さらに5分ほど煮る。
- 水溶性片栗粉を加え、とろみがついたら出来上がり。

汁物 にらのお味噌汁



調理時間 約10分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.8g
17 kcal	食物繊維 0.9g

<材料・2人分>

- にら・・・3～4本
- えのきだけ・・・1/4袋
- だし汁・・・2カップ
- 味噌・・・大さじ1/2

<作り方>

- にらは3cm幅に切る。えのきだけは根を落とし、ほぐしたら、3cm幅に切る。
- 鍋にだし汁を入れ火にかけ、沸騰したら1を入れる。
- にらがくたつとしたら、火を止め味噌を溶かす。
- お椀によそったら、出来上がり。

副菜 新たまねぎとそら豆の塩炒め



調理時間 約15分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.6g
56 kcal	食物繊維 1.0g

<材料・2人分>

- 新たまねぎ・・・1/2個
- そら豆・・・3～4房分
- しらす・・・大さじ2
- 塩・・・小さじ1/6
- サラダ油・・・小さじ1
- 【そら豆下処理用】塩・・・小さじ1

<作り方>

- そら豆は房から取り出し、丸い方に軽く切り目を入れておく。塩を入れたお湯で2分ほど茹で、ザルにあげる。粗熱が取れたら、薄皮から取り出す。
- 新たまねぎは皮を剥き、くし切りにする。
- フライパンに油を熱し、新たまねぎを炒める。火が通ったら、そら豆としらすを加え、さっと炒める。
- 塩で味を調えたら、出来上がり。

副菜 やまいもの梅和え



調理時間 約10分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.7g
38 kcal	食物繊維 0.6g

<材料・2人分>

- やまいも・・・100g
- 梅・・・1/2個
- ブロッコリースプラウト・・・適量
- ★ しそふりかけ・・・小さじ1/2
- だし汁・・・大さじ2

<作り方>

- やまいもは皮を剥き、5mm幅の半月切りにする。
- 梅は種を取り出し、包丁でよくたたいておく。
- チャック付き袋に2と★を入れよく合わせ、1を加える。
- 30分～半日冷蔵庫に入れ、味をしみ込ませる。
- お皿に盛り、ブロッコリースプラウトをのせたら出来上がり。

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

