



にら、あしたば、うど、かぶ、新たまねぎ、パセリ、みつば、ふきのとう、あさり、さより、しらす、たい、わかさぎ、かずのこ、ひじき、わかめ、あまなつ、デコポン、いよかん、はっさく など…

今月は にら

にらの栄養



免疫力を高めたり目や皮膚などを健康に保つβカロテンを豊富に含み、緑黄色野菜の中でもトップクラスです。滋養強壮・疲労回復に効果があるビタミンB1、抗酸化作用があるビタミンE、血液凝固や骨の形成を助けるビタミンKやミネラル、食物繊維を豊富に含みます。香気成分の「アリシン」には強い抗菌・抗カビ作用があります。また、スタミナアップにかかせない栄養素です。

旬:3月~5月  
主な産地:高知県、栃木県、茨城県

R4.2.10 現在  
にらの  
小売価格(税込)  
105円/1束

にらをおいしく食べよう!

●選び方

- ・葉が鮮やかな緑色でつやがあり葉先がピンとしているもの
- ・葉に幅があって肉厚なもの
- ・切り口が新鮮でみずみずしいもの

●保存

- ・湿らせたキッチンペーパーでにらの根元を包み、新聞紙で全体を包み、袋に入れて口を縛り野菜室保存(立てて保存するとなお良い)
- ・小分けにしてジップ袋に入れて冷凍保存

<花粉症対策>

花粉は季節を問わず1年中飛散しています。免疫力を上げて、花粉に負けない体を作りましょう!



◆免疫力を上げる食事

善玉菌:腸内環境を整えると免疫機能の活性化やアレルギー体質の改善に期待ができる

善玉菌を含む食品 + 善玉菌のえさになる食品

ヨーグルト キムチ 納豆などの発酵食品

食物繊維 オリゴ糖

きのこ類 イモ類 海藻 大豆 はちみつ 玉ねぎ バナナ

n-3系脂肪酸:抗炎症作用・抗アレルギー作用に期待ができる

EPA・DHA αリノレン酸

サバ マグロ サケ ウナギ

アマニ油 えごま油 くるみ

ビタミン:ビタミンA・C・Eは活性酸素の力を抑える  
粘膜や皮膚の細胞を形成して働きを強化し、免疫力を高める

ビタミンA ビタミンC ビタミンE

緑黄色野菜 レバー 卵黄

いちご キウイ 柿 ブロッコリー パプリカ

かぼちゃ アボカド ナッツ

◆生活習慣

- 十分な睡眠をとる  
疲労は自律神経を過敏にして、アレルギー反応を起こしやすくします。
- アルコール・タバコを控える  
アルコールやタバコは鼻の粘膜の浮腫みや鼻づまりを促進させてしまいます。
- 適度な運動  
全身運動であるウォーキングがオススメ!  
花粉の飛散が多い日は室内でできるラジオ体操やストレッチをしてみましょう。
- ストレスを上手に解消する  
精神的なストレスも自律神経を刺激して症状を悪化させます。  
上手なストレス解消法を見つけて、ストレスをためない生活を心がけましょう!

マスク・メガネ・帽子などの防御具も着用して対策しましょう!

<オススメの献立>



- 主食:麦ごはん(120g・196Kcal)
- 主菜:レバニラ炒め
- 汁物:かぶの丸ごとスープ
- 副菜:豆苗とほたてのごま和え
- 副菜:トマトと新玉ねぎのサラダ

献立の栄養価

エネルギー量	塩分	糖質: 20.7g
519 Kcal	2.2 g	脂質: 13.6g
		たんぱく質: 26.4g
		食物繊維: 6.1g

<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

◆豚肉+にら

豚肉のビタミンB1は糖質をエネルギーに変えるのを助け、疲労回復効果が期待できます。また、にらのアリシンと一緒に摂ることで吸収が高まるのでスタミナアップの効果が期待できます。

◆ほたて+豆苗

ほたての亜鉛は豆苗のビタミンA・Cと一緒に摂ることで吸収がアップします!また、免疫機能ではたらく抗体をつくり、免疫反応に必要な酵素を活性化させます。

◆トマト+オリーブオイル

トマトのリコピンはオリーブオイルと一緒に摂ることで吸収が高まり、中性脂肪やコレステロール値を下げる効果が期待できます。また、血管の柔らかさを保ち血管の硬化によって起きる心筋梗塞などの生活習慣病の予防に役立ちます。

献立のポイント

- ✿ 香味野菜を使用して食欲アップ!  
香味野菜のもつ香りや風味、鮮やかな彩りを感じることで食欲を刺激します。食欲のないときにオススメです!
- ✿ 野菜は皮ごと!?  
野菜の皮は直接日光が当たるため、栄養分が作りやすく効率的に摂取できます。皮ごと食べられる野菜は丸ごといただきます!

ひなまつり

「桃の節句」と呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事。ひな祭りの行事食は見た目華やかで、体に嬉しい栄養が含まれています。

- ①ちらし寿司:具材には縁起の良いえび、レンコン、豆などが使われ、たんぱく質や野菜が摂れバランスの整った料理です。
- ②菱餅:緑色はよもぎが使われ、血液凝固や骨の形成を助けるビタミンK、コレステロールなどの血中脂質の上昇を抑えるクロロフィルを豊富に含みます。白色はヒンの実が使われ、血圧を下げる働きがあります。桃色はクチナシの実で色付けされ解毒作用があります。
- ③ひなあられ:良質なたんぱく質やカルシウム、ビタミン、ミネラル類を豊富に含んでいます。塩分が多いので食べすぎには注意が必要です!
- ④ハマグリのお吸い物:ハマグリは神経伝達を正常にしたり、貧血を予防するビタミンB12を豊富に含みます。
- ⑤白酒(甘酒):食物繊維やオリゴ糖が豊富で、腸内環境を整え便秘解消や美肌、免疫アップに効果的です。素早くエネルギーとなるブドウ糖やビタミンB群、疲労回復効果の高いアミノ酸も豊富に含まれます。

季節ごとの旬の食材を使用した  
栄養満点の料理でお祝いしましょう!



# 今月のおすすめレシピ



## 主菜 レバニラ炒め

調理時間 約25分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分
<b>151</b> kcal	1.0 g
	食物繊維
	1.6 g



- <材料・2人分>
- 豚レバー・・・140g
  - ニラ・・・1束
  - もやし・・・60g
  - ごま油・・・小さじ2
  - にんにくチューブ・・・小さじ1
  - しょうがチューブ・・・小さじ1
  - ★ オイスターソース・・・小さじ1
  - しょうゆ・・・小さじ1
  - 砂糖・・・小さじ2

- <作り方>
- レバー、ニラは食べやすい大きさに切る。
  - フライパンにごま油(小さじ1)を入れ、レバーを炒め、火が通ったら皿にとる。
  - フライパンにもう一度ごま油(小さじ1)を入れ、しょうが、にんにくを入れ香りが出たら、ニラ、もやしを入れ炒める。
  - 軽く炒めたら、レバーを戻し入れ、★を入れてしんなりするまで炒める。
  - 器に盛り付けたら完成。

## 汁物 かぶの丸ごとスープ

調理時間 約15分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分
<b>47</b> kcal	0.7 g
	食物繊維
	2.1 g



- <材料・2人分>
- かぶ(皮つき)・・・1個
  - かぶの葉・・・40g
  - にんじん(皮つき)・・・40g
  - しょうがチューブ・・・小さじ1
  - 鶏ガラだし・・・2カップ
  - しょうゆ・・・小さじ1
  - 酒・・・小さじ1
  - 片栗粉・・・小さじ1

- <作り方>
- かぶは食べやすい大きさに切る。かぶの葉は3cmの長さに切る。にんじんはすりおろしておく。
  - 鍋に★を入れ、火にかけ、かぶの実が柔らかくなるまで煮る。
  - かぶが柔らかくなったら、かぶの葉、すりおろしたにんじんを入れ、一煮立ちさせる。
  - 水溶き片栗粉を入れてかき混ぜる。
  - とろみが付いたら、器に盛り付け完成。

## 副菜 豆苗とほたてのごま和え

調理時間 約10分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分
<b>60</b> kcal	0.5 g
	食物繊維
	1.3 g



- <材料・2人分>
- 豆苗・・・100g
  - ベビーホタテ(生食用)・・・60g
  - ★ マヨネーズ・・・小さじ1
  - わさびチューブ・・・小さじ1
  - 炒りごま・・・小さじ1

- <作り方>
- 豆苗は3～4cmの長さに切り、塩を加えた熱湯で30秒ゆでる。ザルにあげて水気を切り、流水で冷まし水気をしっかり絞る。
  - ボウルに★、1、ホタテを入れてよく混ぜ合わせる。
  - 器に盛り付けたら完成。

## 副菜 トマトと新玉ねぎのサラダ

調理時間 約10分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分
<b>65</b> kcal	0.1 g
	食物繊維
	1.1 g



- <材料・2人分>
- ★ アマニ油・・・小さじ2
  - はちみつ・・・小さじ1/2
  - 酢・・・小さじ1
  - 塩こしょう・・・少々
  - トマト・・・1個
  - 新たまねぎ・・・60g
  - 大葉・・・2枚

- <作り方>
- トマトは食べやすい大きさに切る。玉ねぎと大葉はみじん切りにする。
  - ボウルに★、1を加え混ぜ合わせる。
  - 器に盛り付けたら完成。

### 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/>

株式会社ファーマらい 管理栄養士

