



アスパラガス、うど、キャベツ、ごぼう、ぜんまい、さやえんどう、グリーンピース、そら豆、さよりの、鱈しらす、あさり、コウイカ、甘夏、イチゴ など…

今月はアスパラガス

アスパラガスの栄養

β-カロテンやビタミンCなど様々なビタミンがバランスよく含まれています。アミノ酸の一種であるアスパラギン酸も含まれ、新陳代謝を活発にし、たんぱく質の合成を高める働きがあるので疲労回復や体力増強にも効果的です。穂先にはルチンが含まれ、血管を丈夫にするとともに利尿作用も期待できます。



旬: 4~6月
主な産地: 長野県/北海道/長崎県

R2.3.22現在
アスパラガスの
小売価格
198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
 - ・鮮やかな緑色で茎が太くまっすぐなもの
- 保存
 - ・濡らした新聞紙で包みポリ袋に入れて立てて冷蔵
 - ・固ゆでして冷凍可

＜ストレスについて＞

春はストレスを感じやすい季節。ストレスが続くと胃痛、腰痛、肩こり、不眠、イライラ、落ち込み、疲れがとれないなど心と身体の様々な不調に繋がります。ストレスに負けない体づくりを心がけましょう!

必要な栄養素① たんぱく質・ビタミンC

ストレスを受けると対抗しようとホルモンが作られます。その結果ビタミンCやたんぱく質は通常よりも多く消費されるので積極的に摂取する必要があります…!

多く含む食品



必要な栄養素② ビタミンB₁

炭水化物をエネルギーに変えるにはビタミンB₁が必要です。不足すると身体は疲れやすくストレスを感じるとともに、ビタミンB₁もたんぱく質・ビタミンCと同様にストレスを感じると消費が多くなります。ビタミンB₁は気持ちを落ち着かせる働きも期待されています。

多く含む食品



規則正しい生活習慣を…

睡眠と休息

睡眠時間の目標は7時間! 睡眠の量と質を整えて、身体をしっかりと休めましょう

適度な運動

有酸素運動がストレス緩和に効果的です。気分転換も兼ねて外での散歩がお勧めです!

リラックス

お風呂や音楽、アロマなどご自身のリラックスできるものを見つけましょう!

＜オススメの献立＞



- 主食: 麦ごはん(120g・196kcal)
- 主菜: ししゃもとアスパラのチーズ焼き
- 汁物: とろろ汁
- 副菜: ほうれん草と納豆のおかか和え
- 副菜: ごぼうとにんじんのピリ辛炒め煮

献立の栄養価

エネルギー量

578 Kcal

塩分

3.5 g

糖質: 64.4g

脂質: 18.2g

たんぱく質: 27.2g

食物繊維: 10.7g

＜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+ながいも

ながいものぬめりはガラクトンという胃粘膜を保護し消化吸収を助ける成分です。アスパラガスのルチンと一緒に高血圧予防にも効果が期待されています。

◆ごぼう+にんじん

ごぼうはなんといっても豊富な食物繊維が特徴です。食物繊維の整腸作用とにんじんのβ-カロテンの抗酸化作用は大腸がん予防の働きが期待されています。

◆ししゃも+ひきわり納豆+ほうれん草

ししゃもに含まれるカルシウムはビタミンDとビタミンKによって吸収力が高まります。ひきわり納豆は通常の納豆よりもビタミンKが多く含まれています。ほうれん草にも多く含まれているので一緒のお食事で摂ると骨粗鬆予防に効果抜群です。

献立のポイント

とろろ汁のながいもは簡単にめん棒でたたこう!

ながいもは袋に入れてめん棒でたたきただけなので力の弱い方でも簡単に作れます。お好みですりおろして作るのもOKです!

にんじんは1度油で炒めることで吸収力アップ!

にんじんに含まれるビタミンAは脂溶性のビタミンなので油で炒めることで吸収力がアップします! ごま油の香りが食欲をそそります♪

春を告げる魚とは…

魚偏に春と書いて鱈(さわら)と読むなど、春を代表する魚は多くありますが、春を告げる魚という意味で『春告魚』の別名がある魚を知っていますか? 魚は生息する水温で分布が異なります。北日本では低水温を好むニシン、東日本と西日本ではメバルが春告魚と呼ばれています。メバルもニシンも春になると産卵のために浅瀬に移動するので、比較的釣れやすくなるのです。産卵期はお腹に白子や卵をもった美味しいメバルやニシンを食べることができます。ぜひ旬の春を告げる魚を食べて春を感じてみてください。





今月のおすすめレシピ



主菜 ししゃもとアスパラのチーズ焼き

調理時間 約15分

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

<材料・約2人分>

ししゃも...6尾 ミックスチーズ...40g 黒コショウ...少々
アスパラガス...100g オリーブ油...小さじ1

<作り方>

1. アスパラガスを薄く斜め切りにする
2. アルミホイルにアスパラガスをしいて、その上にししゃもをのせる
3. チーズと油を上からかける
4. トースターで8分ほどチーズがこんがりするまで焼く
5. 黒コショウをかけたら完成

グリーンアスパラガス

日光に当てて育てたもの。他の2種より栄養価に優れている。

ホワイトアスパラガス

日光に当てないようにして栽培したもの。柔らかくうま味が濃い。

紫アスパラガス

紫色のアスパラガス。甘味が強く、歯ごたえがよい。



汁物 とろろ汁

調理時間 約15分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.9 g
40 kcal	食物繊維 0.7 g

<材料・2人分>

ながいも...80g 塩...少々 だし汁...2カップ
きゅうり...10g 味噌...大さじ½

<作り方>

1. ながいもを1口大に切り、ポリ袋に入れてめん棒で細かくたたく
2. きゅうりは薄く小口切りにして塩をもんでしんなりさせ、水洗いして水気を切っておく
3. 鍋にだし汁を入れて温める
4. 1のながいもを入れて煮る
5. 味噌を溶き、火を止める
6. 器に盛って、2のきゅうりを適量乗せたら完成



副菜 ほうれん草と納豆のおかかあえ

調理時間 約10分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.3 g
64 kcal	食物繊維 2.9 g

<材料・2人分>

ほうれん草...100g ひきわり納豆...1パック
かつお節...2.5g 生姜チューブ...小さじ1

<作り方>

1. 塩を入れたお湯でほうれん草を茹でて水気を切り3cm程度に切る
2. ひきわり納豆を付属のたれをかけて混ぜる(からしは好み)
3. 1と2とかつお節をまぜたら完成

ひきわり納豆にするとビタミンKの量が増えます...!
味付けは付属のタレのみ!
生姜でアクセントを加えることによって減塩に繋がります♪



副菜 ごぼうとにんじんのピリ辛炒め煮

調理時間 約30分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 1.5 g
103 kcal	食物繊維 3.6 g

<材料・2人分>

ごぼう...80g ★ 醤油...大さじ1 ★ みりん...大さじ½
にんじん...80g 酒...大さじ½ 花椒...大さじ1
小口ネギ...適量 砂糖...大さじ½ ゴマ油...小さじ1

<作り方>

1. ごぼうを乱切りにし、水に10分ほどさらして水気を切る
2. 耐熱容器に移して600Wのレンジで5分ほど温める
3. フライパンにごま油を熱し、皮をむき乱切りにした人参を炒める
4. 2のごぼうと★を加えて5分ほど煮る
5. 器に盛り付けて小口ネギを乗せたら完成

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 地域医療連携室

