

いただきます!

R4.4

管理栄養士 山田

4月、春の食材が並びます。
今回は、旬の食材をご紹介します。



旬の食材のメリット

① 栄養価が高い

旬の食材は、自然の恵みを受けて育ってきたものなので、人工栽培や人工飼育されてきた食材よりも栄養価が高くなります。

② 財布にやさしい

旬の食材は「その時期にたくさんとれるもの」でもあるため、流通量が増えて単価が安くなるので財布にやさしいです。

③ 環境にもやさしい

人工栽培や人工飼育を行う時は施設の整備、電気などのエネルギーなどが必要となりますが、自然の恵みを受けて育つ旬の食材はこれらが必要なく、環境にもやさしいのです。

野菜編

フキノトウ…フキノール酸が花粉症に有効

ポリフェノール類のフキノール酸、アルカロイド、ケンフェロール、ミネラル類のカリウム、カルシウム、ビタミン類ではビタミンB群、ビタミンC、β-カロテンを豊富に含んでいます。

春キャベツ…ビタミンUが胃を保護する

ビタミンU、ビタミンC、カリウム、カルシウム、食物繊維を豊富に含んでいます。

この中で特に注目したいのはビタミンU。キャベツから抽出されたことから

「キャベジン」とも呼ばれますが、胃酸の分泌を整え、胃粘膜の修復を助けてくれます。

魚介類編

イワシ…サーデンペプチドが血圧を正常に

イワシは、DHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（エイコサペンタエン酸）、カルシウム、ビタミンDをほかの青魚よりも多く含んでいます。

ハマグリ…タウリンで肝臓の機能を高める

カルシウム、鉄、マグネシウムなどミネラル類が豊富で、特にカルシウムの量が多いです。またビタミンB12やタウリンも多く、タウリンにおいては二枚貝の中でも最も量が多いです。

タウリンは、特に肝臓の機能を高める働きに優れています。

出典：家庭薬出版社

魚手印

春キャベツは柔らかく、サラダに適しています。キャベツのサラダや、ピクルスにするとさらにおいしく食べることができます。煮込み料理には、やや不向きです。煮崩れの原因になります。

食べ物漢字クイズ

食べ物の漢字読みクイズです。

楽しみながら、考えてみてくださいね!

特徴は・・・この魚が暴れると地震が起きる?

うなぎの代わりにかば焼きで販売されています。味は淡白です。

答えは、このいただきますの中にあります。

鯰