



# 楽しくたべよう

## ～栄養のおはなし～ vol.3



2021年3月  
西予市民病院  
栄養管理室

### - 春分- 春が来たことを喜びましょう



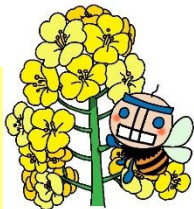
3月20日は春分の日。春分の日には昼と夜がほぼ同じ長さになる日で、春分の前後3日を含めた7日間が、春のお彼岸です。

「暑さ寒さも彼岸まで」と言われるように、ようやく寒さを脱して暖かい日が多くなってきます。春の陽気で新陳代謝が上がる一方で、冬の間溜まった老廃物や疲れが出やすい時期でもあります。デトックス（解毒）作用の期待できる春の野菜を食べて元気な体で春を楽しみましょう。

Pick UP  
春野菜

## 菜の花

～春を告げる苦みと香り～



ビタミンCの含有量が多く、体の抵抗力を高め風邪などを予防するほか、鉄などのミネラルも多く含み、貧血の予防効果もあります。

また、春の山菜や野菜には独自の苦みがありますが、この『苦み』が冬の間たまっていた老廃物を流してくれます。

「春の皿には苦みを盛れ」という言葉もあるように、積極的に取り入れたい食材です。

○注目の栄養成分○

カロテン、ビタミンC、B1、B2、鉄、葉酸、カルシウム

### 厨房からのおすすめレシピ ～菜の花の辛子和え～

春の定番副菜に♪  
菜の花のほろ苦さと、ピリッとした辛子がよく合います。



【材料】4人分

- ◆菜の花・・・200g
- ◆醤油・・・小さじ2
- ◆練りからし・・・小さじ2
- ◆みりん・・・小さじ1

【作り方】

- ① 菜の花は洗って根元の堅い部分を切り落とし、適当な長さに切る。鍋にたっぷりの湯を沸かし、30秒～1分程度、色鮮やかになるまで茹でる。水にさらし、水気を絞る。
- ② 調味料を合わせたボールに①の菜の花を加え、混ぜ合わせたら出来上がり♪

【栄養価: 1人分】

1杯\* -23kcal、蛋白質2.4g、脂質0.2g、食物繊維2.1g、塩分0.5g

