

塩竈市立病院

栄養だより

～春においしい

野菜を食べよう～

3.4月号

行事食予定

【3月】

3/3

ひな祭り

3/20

春分の日

【4月】

中旬頃

お花見



皆さんは野菜をもりもり食べていますか？ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素が豊富で、しかも低エネルギー！積極的に食べたい食品の1つですね。今回は野菜の中でも、これから旬を迎える「春野菜」についてご紹介します。

「春の皿には苦味を盛れ」

春野菜の特徴といえば独特の「苦味」と「香り」。クセがあるから苦手という方もいるでしょう。野菜たちは冬の厳しい寒さの中、芽吹くための栄養や、害虫などの敵から身を守る成分を貯め込みながら春を待っています。そのため、春野菜は栄養がギュッと詰まり、解毒作用や抗酸化作用があると言われています。明治時代の食医である石塚左玄は「**春苦味、夏は酢、秋辛み、冬は油と合点して**」と日本の気候や風土にあった食べ方をすることで養生するよう勧めています。栽培や冷凍・冷蔵の技術の進歩により、色々な種類の野菜がいつでも手に入るようになりましたが、春にしか味わえない旬の野菜食べ、身体の中からリフレッシュしましょう。



どんな種類があるでしょうか？

春野菜といえば、タケノコやタラの芽、フキノトウなどの山菜を思い浮かべる方が多いでしょう。その他には、春キャベツや菜の花などアブラナ科の野菜たち、香りに特徴があるミツバ、セリやクレソン。豆の若さやの絹サヤやスナップエンドウ、ソラマメなど豆類も、春から初夏にかけて美味しくなります。一年中出回っているようですが、アスパラガスやタマネギ、じゃが芋も春に旬を迎える野菜です。

代表的な春野菜とその栄養

タケノコ



竹の地下茎から伸びる若芽がタケノコで、一般的には孟宗竹（モウソウチク）を指します。土から出て日光に当たったものはエグミが強いので、穂先が濃い緑色の物は避けましょう。根元のイボの色が薄く、ずっしりと重く瑞々しい物を選ぶとよいでしょう。また、エグミを抑えるために、手に入れたら直ぐに米ぬかで茹でるなど、下処理をしましょう。

タケノコには**不溶性の食物繊維**が多く含まれます。不溶性の食物繊維は、体内で水分を含み何倍にも膨れる事で腸の壁を刺激し、腸の動きを良くします。また、血圧コントロールに役立つカリウムも豊富です。タケノコを切った時に見える白い粉のような物は、**チロシン**というアミノ酸ですので、そのまま食べても大丈夫です。

低カロリーでよく噛まなくてはならず、食べ応えのあるタケノコは、ダイエット中の方にお勧めな食材といえるでしょう。



※胃・十二指腸潰瘍や消化器系の手術後などで、消化の悪い不溶性食物繊維のとり過ぎに注意が必要な場合があります。主治医か管理栄養士にご相談ください。

アスパラガス



普段食べているアスパラガスは、土から顔を出した若い茎です。グリーンアスパラガスが一般的ですが、最近では、日光を遮断して育てたホワイトアスパラガスの生や、アントシアニンという色素を含んだ紫色のアスパラガスも見かけるようになりました。茎がまっすぐ伸びて張りがあり、穂先がよく締まった物がよいでしょう。鮮度が落ちやすいので買ってすぐ食べきるか、固めに茹でて、適当な大きさに切り冷凍しておきましょう。

アスパラガスには**葉酸**が多く含まれます。葉酸は造血作用に関係し、胎児の正常な発育に必要な栄養素でもあるため、妊娠を考える女性に積極的に摂取するよう勧められています。また、目の機能や皮膚や粘膜の保護に働くβ-カロテンや、新陳代謝を促し疲労回復が期待されるアスパラギン酸というアミノ酸も含まれます。

クレソン

クレソンは「オランダガラシ」や「水ガラシ」といい、ほろ苦さと特有の香りを持っています。ヨーロッパ原産で繁殖力が強く、川岸などの水辺で群生をみることができます。露地物の場合、花が付いた物も出てきますが、茎が硬めになりますので、生食には花がないものが良いでしょう。

クレソンには、**β-カロテン**や**葉酸**が豊富です。**カルシウム**や**カリウム**、**鉄分**も含まれ、辛み成分の**アリルイソチオシアネート**は抗菌作用も期待でき、多くの栄養素を含む野菜と言えるでしょう。

肉料理の付け合わせに少量つくイメージがありますが、サラダやお浸し、天婦羅やソテーなど、色々な調理法にチャレンジして食べてみましょう。火を通すと独特の風味が和らぎます。



春キャベツ

冬キャベツは葉がギュッとしまっているのに対し、これからの時期に出回る春キャベツは、葉が軟らかく巻きもゆるいのが特徴です。選び方も冬キャベツは重くてしっかり巻いた物を選ぶのに対し、春キャベツは外側も巻きがゆったりとしていて軽いものを選びましょう。葉が鮮やかなグリーンで、全体にツヤと張りがあるものがお勧めです。

キャベツにはビタミンCが含まれます。**ビタミンC**は、細胞と細胞を結ぶコラーゲンという物質を作るのに不可欠で、皮膚や粘膜の健康維持に役立ちます。また、別名**キャベジン**と呼ばれるビタミンUも含まれており、この成分は胃の粘膜を修復したり、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防効果があり、胃腸薬に使用されています。どちらも水に溶けやすい性質をもっていますので、水さらしは短時間に済ませましょう。

春に美味しい 春キャベツとあさりの酒蒸し

〈材料 2人分〉

キャベツ：1/4ケ (250g)

殻付きあさり：250g

日本酒又は白ワイン：50cc

塩：少々

バター：5g



98kcal 塩分1.8g/1人前

- 1.あさは砂抜きをし、流水で殻をよくこすり洗った後に、ザルにあげておく。
- 2.キャベツは芯はそぎ切り、葉はざく切りにする。
- 3.鍋にキャベツとあさり、日本酒を加え蓋をして蒸し煮にする。
- 4.貝が開き、キャベツがしんなりしたらバターを加えて火から下ろし、味が足りない場合は塩を加える。

※ご飯でもパンやパスタでも合う1品です！キャベツの代わりに菜の花やクレソン、ウドなど、他の春野菜でも美味しくいただけます♪ (一皿で野菜125g = 小鉢2つ分)

野菜のおかずは、毎食小鉢に2つ分ずつとる事が勧められています。旬を上手に取り入れながら、美味しく楽しく食べましょう。

引用：野菜ナビ (<http://www.yasainavi.com/>)