

令和7年4月（卯月）

栄養だより

春野菜について！

- 1、 **新たまねぎ**⇒新玉ねぎは普通の玉ねぎより辛みが少ない特徴があります。玉ねぎには他の野菜には珍しい**硫化アリル**と**ケルセチン**が豊富に含まれています。
硫化アリル⇒玉ねぎを切った時に涙が出る原因。・辛みのもと。・血液をサラサラにする。
ケルセチン⇒玉ねぎの皮に多く含まれるポリフェノール。体の酸化を防ぎ血液をサラサラにする。・コレステロールを減らす。
- 2、 **春キャベツ**⇒一般的なキャベツと比べて葉の巻きがゆるくやわらかいのが特徴。普通のキャベツにも他の野菜では珍しい**キャベジン**が多く含まれています。
キャベジン⇒整腸作用。(水に溶けやすく、熱に弱いので生でいただくのが効果的)
- 3、 **新じゃが芋**⇒普通のじゃが芋と比べて皮がうすくサイズが小さいのが特徴。みかんに匹敵するくらいの**ビタミンC**や**カリウム**が含まれています。(皮ごといただくのが効果的)
ビタミンC⇒免疫力を上げる。コラーゲンを作る。シミをおさえる。
カリウム⇒血圧を下げる。
※じゃが芋の皮が緑色の物や、芽には有害物質のソラニンが含まれるので注意する必要あり。

4月の予定行事

7日(月)昼 桜の散らし寿司

9日(水)昼 ひきないり

「福島県郷土料理」

18日(金)昼 ちらし寿司

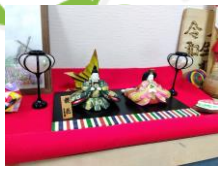
～春の皿には苦味をもれ～

冬の間寒さから身を守るために脂肪を蓄えて、冬の体を作ります。その脂肪や老廃物を排出し春の体にチェンジする必要があります。山菜などの苦味を体に取り入れることで変化の手助けをしてくれます。

9日の「ひきないり」とは

「ひきな」とは、千切りにした大根を意味する福島県の方言で、ひきなを炒めた物が「ひきないり」です。福島県の郷土料理で具材や味付けは各家庭や地域で異なるそうです。大根には胃腸の働きを助ける消化酵素も含まれており、体に嬉しい野菜です。





3月のひなまつりには牛乳パック
を利用してひし形の散らし寿司を
提供しました。



デイサービスイベント
にぎり寿司



栄養素のはたらき「ひとくち」解説

食品にはいろいろな栄養素が含まれていて、それぞれの食品に含まれる栄養素の割合は異なります。
栄養素の体内ではたらきは3つに分けられます。

- ① 主にエネルギーのもとになる(炭水化物、脂質、たんぱく質)
- ② 主に体を作るもとになる(たんぱく質、脂質、無機質(ミネラル))
- ③ 主に体の調子を整えるもとになる(ビタミン、無機質(ミネラル))

エネルギーは、私たちの生活のあらゆる場面で必要です。寝ているときも使っています。
摂取するエネルギーや栄養素が少ないと、体の機能が低下して疲れたり病気になりやすくなります。
また体は毎日入れ替わっているので、まずは食事をきちんと摂る習慣をつけましょう。

バランスの良い食事とは、これらの3つの要素を必要な量だけ
取り入れられる食事を意味しています。

また、必要以上に取り込むと脂肪がたまり、肥満や色々な病気になりやすくなりますので気をつけましょう。

