



栄養だより Vol.2

～・春の旬の食材 特集・～



医療法人 心信会
池田バスキュラーアクセス・透析・内科
Access/Nephrology/Dialysis

段々と暖かくなり何処かへお散歩したくなる季節になってきましたね。春は美味しい食材がたくさんあり、毎日の食事が楽しみになる季節ですね。今回は、春の旬の食材についてご紹介したいと思います。

4月 春のカレンダー

- 4月 4日 アンパンの日
- シシリアンライスの日、イースター
- 4月 6日 春巻きの日
- 4月 9日 良いピーマンの日
- 4月12日 パンの日
- 4月17日 なすび記念日
- 4月23日 シジミの日




Happy Easter 4月4日 イースター(復活祭)

キリストの復活記念日です。毎年日にちが変わり、「春分の日後の最初の満月から数えて最初の日曜日」です。「卵」は生命の誕生のシンボル、うさぎは子沢山なことから子孫繁栄の象徴です。ごちそうを食べて春の訪れをお祝いしましょう

卵は食物繊維とビタミンC以外の栄養を全て含みます！
1日2～3個食べよう♪

〇旬の食材〇

※数値は参考までにご覧下さい。

食材	栄養成分	効果	1回摂取目安量
 アスパラガス	<ul style="list-style-type: none"> ・アミノ酸の一種、アスパラギン酸(アスパラから発見された成分) ・ルチン(穂先の部分に多い) ・ビタミンB群が豊富 ・βカロテン、食物繊維、ビタミンCが豊富 	<ul style="list-style-type: none"> ・疲労回復 ・活性酸素の除去 ・代謝のサポート 	大3本 65g カリウム:176mg 小3本 50g カリウム:135mg
 春キャベツ	<ul style="list-style-type: none"> ・ビタミンU(キャベツ特有の成分) ・グルタミン酸(旨味成分) →生でも加熱しても美味しい ・ビタミンC、K、カルシウム、食物繊維が豊富 	<ul style="list-style-type: none"> ・胃腸粘膜の新陳代謝UP 	葉2枚 80g カリウム:160mg 葉3枚 120g カリウム:240mg
 菜の花(菜花)	<ul style="list-style-type: none"> ・イソチオシアネート(苦味成分) →感染症対策 ・βカロテン ・カルシウム、ビタミンC、鉄が豊富 	<ul style="list-style-type: none"> ・免疫力UP ・抗酸化作用 ・肌の健康維持 ・美肌 	大茎1本 70g カリウム:273mg 小茎2本 60g カリウム:234mg




オリーブオイル

＜効果＞
オレイン酸

- ・動脈硬化、血栓防止
- ・血圧を下げる
- ・悪玉コレステロールを減らす
- ・便通をよくする

パンの上にいちご(小3個)とオリーブオイル(小さじ1)をかけて、好みではちみつをたらすのもおすすめです。



酸化しやすいため、ドレッシングに向き♪



おすすめ レンジで簡単！新じゃがとアスパラガスのアヒージョ

- ＜材料＞(2人前)
- 新じゃがいも 4個
 - アスパラガス 2本
 - 冷凍むきエビ 6尾

食べ過ぎなければ・・・カリウムの心配もなし！

- A
- ・にんにく(チューブでも可) 1/2かけ
 - ・赤唐辛子(輪切り) 1/2本
 - ・塩 0.6g
 - ・オリーブオイル 100ml



アヒージョとは・・・

エネルギーUP 免疫力UP

オリーブオイルとにんにくで食材を煮込む料理。

- ＜作り方＞
- ① 冷凍むきえびを解凍し、水気を切る。
 - ② じゃがいもをよく洗って半分に切り、ラップに包みレンジで約3分加熱する。
 - ③ アスパラは根元の硬い部分を取り除き、硬い皮はピーラーでむき、4.5cmの長さに切り、茹でる。
 - ④ 耐熱容器にA全て、①、②、③を加えレンジで約5分加熱する。

掲載してほしい内容があれば、お気軽にスタッフにお声掛けください。