

# 食育 メール

三 条 市

# 春野菜をいただきます

スーパーや直売所でもおいしそうなお春野菜が並んでいます。寒い冬を越えて、元気に芽を出した春野菜には栄養がぎっしりです。春野菜をたっぷり食べて、春先の疲れやだるさを取り去り、元気な体で過ごしましょう。



～甘くてやわらかい～  
**春キャベツ**

三条はキャベツの生産量県内トップクラス。主に石上、栗林地区で作られています。



～シャキッとみずみずしい～  
**新たまねぎ**

三条産のたまねぎは5月頃から出回ります。新鮮でおいしい地場のたまねぎをどうぞ召し上がれ。



～春の訪れを告げる～  
**菜の花**

市内の直売所では「おり菜」という名前で地場の菜の花が売られています。ほろ苦い春の風物詩を食卓にいかがですか。

## 美肌効果

ビタミンCがたっぷり。大きめの葉3枚で1日分のビタミンCが摂れます。

## 胃を守る効果

キャベツだけに含まれるキャベジン（ビタミンU）が胃炎や胃潰瘍の改善に効果抜群。

## 疲労回復効果

ビタミンB<sub>1</sub> + 硫化アリル  
糖質をエネルギーに変えるはたらき + たまねぎの苦味成分  
ビタミンB<sub>1</sub>の吸収力を高めます。

## 免疫力アップ効果

ビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラス！春先の風邪予防に。



カルシウムはほうれん草の約2倍！



## サラダがおすすめ

キャベツの成分は熱に弱いので生で食べるのがおすすめ。やわらかく生で食べやすい春キャベツで栄養を丸ごといただきます。



## スライスしてそのまま

火を通すと甘いたまねぎですが、食感が良い新たまねぎはそのままスライスして食べるのがおすすめ。水にさらすと成分が溶け出しやすいので、さらす場合はさっと水にさらしましょう。



## 油と相性抜群

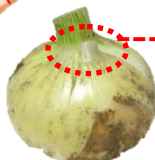
抗酸化作用のあるβ-カロテンなどの成分は油を使って調理すると吸収力アップ！炒め物が春色になりますね。

目利きポイント



- 芯の切り口が白い
- 外葉がツヤツヤしてる

目利きポイント



- 首がよく締まったもの
- 表皮がよく乾いておりツヤのあるもの
- 持つとずっしり重いもの

目利きポイント



- つぼみがぎゅっとしまっているもの
- くきが太くて軸が真ん中にあるもの

# 新生活 正しいリズムで元気に過ごそう



春は新しい1年の始まり。環境が変わり、それまでとは異なる生活になった方は、ストレスを溜めてしまいがちです。生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。



新生活、なんだか疲れちゃったから、休日はお昼まで寝ようかな。

## ポイント1

### 休日もいつも通りの時間に起きましょう

よく「普段の寝不足を補うために、休日に寝だめをする」という人がいますが、体調不良の大きな原因となるのが、生活リズムの乱れです。それを防ぐために、休日もいつも通りの時間に起きるようにしましょう。



暖かくて、なんだかぼーっとすることが多いな。

## ポイント2

### しっかり朝ごはんを食べましょう

朝にぼーっとしてしまうのは、脳のエネルギー不足が考えられます。

朝食を食べると、体内時計がリセットされ脳と身体が目覚めるとともに、集中力や記憶力がアップします。朝にお腹が空かない方は、夜遅くの食事を控えめにと3食食べる習慣がつかます。



朝なかなか起きられない！

## ポイント3 1日の始まりにしっかり朝日を浴びましょう

私たちの体の中にある体内時計は1日24時間の地球のリズムより約1時間長いことが知られています。

朝、しっかりと太陽光を浴びることは、脳と体を目覚めさせて、やる気を引き出す他に、体内時計のずれをリセットする働きもあります。

## 一編集後記

### 編集者のせきらら食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードをご紹介します。

最近、スーパーに買い物に行くと春野菜が安くうれしくなります。安いと思ってつい大量買いしている私です。

小松菜やブロッコリーを、安い時にまとめ買いしては冷凍保存して節約と思いましたが冷凍庫がパンパンになり、「買ってきたアイスが入らないんですけど・・・」家族から注意を受けています。

それでも、おかげさまで食品ロスがほとんど無い我が家。やっぱり冷凍保存はやめられません！



食育の視点の主要施策（食育の推進と農業の振興に関する計画）

- 1 米飯食の推進（ごはんを主食にお膳の形でしっかり食べよう）
- 2 共食の推進（一緒に食べておいしさを共有しよう）
- 3 食文化の伝承（食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう）

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448（直通）

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp