

食育 メール

三 条 市

毎月19日は
食育の日

旬を味わおう! 春野菜をおいしく

今年は暖冬で、例年に比べ冬らしい寒さを感じる事が少なかったですが、本格的な春の到来とともに、店頭三条産の春野菜も並び始めます。今月号は、これから旬を迎える春野菜の特集です。

新玉ねぎ



辛みが少なく
ジューシーな
新玉ねぎは
生食がおすすめ!

【栄養成分と効能】

アリシン：疲労回復効果
硫化アリル：血圧を下げる
血液をサラサラにする
硫化プロピル：血糖値を下げる

地場の春野菜は 栄養満点



春野菜には寒さで疲れた体を
回復させる栄養素がギュっ
と詰まっています!
春野菜で体も目覚める♪

春キャベツ



甘くみずみずしい
春キャベツは
生食がおすすめ!

【栄養成分と効能】

イソチオシアネート：がん予防
代謝を活発にする
ビタミン K：骨の形成を助ける
ビタミン C：皮ふや粘膜の健康維持
動脈硬化や心疾患の予防

菜の花



独特な苦みのある
菜の花は下ゆでして
食べやすく!

【栄養成分と効能】

βカロテン：抗酸化作用による老化防止効果
免疫力を高める
葉酸：赤血球の合成を助ける
循環器疾患を防ぐ
ビタミンE：生活習慣病を予防



たけのこ



新鮮なたけのこは
煮物、てんぷら、
炊き込みご飯など
様々な調理法で!

【栄養成分と効能】

亜鉛：味覚を正常に保つ
皮膚や粘膜の健康維持を助ける
食物繊維：便秘、生活習慣病の予防
チロシン：ストレスを緩和
集中力を高める



春野菜でデトックス

春は芽吹き季節!
寒い冬を耐えた春野菜には、寒さで疲れた体に
うれしい栄養素がギュッと詰まっています。

●デトックス成分「植物性アルカロイド」●
＼ こんな春野菜に含まれます ／

ふきのとう



菜の花



うど



春野菜に特徴的な苦味成分で、腎臓のろ過機能を高め、新陳代謝を高める働きがあります。

腎臓は体内の血液をろ過し、老廃物や余分な水分を排出してくれます。植物性アルカロイドの働きによって腎臓の機能を上げ、体の中の老廃物や溜まった水分の排出を促します。

また春キャベツに含まれる「イソチオシアネート」や「ビタミンU(キャベジン)」もデトックス効果を持つ成分で、肝臓の解毒機能を強化してくれます。



おいしく食べよう！ 春野菜レシピ

和えるだけ！新玉ねぎの和風サラダ

【材料】 (2人分)
 新玉ねぎ 1個
 ツナ 1/2缶
 乾燥わかめ 小さじ1
 ポン酢 小さじ2
 黒こしょう 適量



【作り方】

- ①乾燥わかめは水で戻し、水気をきる。
- ②新玉ねぎは繊維を切るように薄くスライスする。辛味が強い場合は水に放し、少しおいて水気をきる。
- ③①、②、残りの材料をボウルに入れ和える。最後にこしょうをふる。

★ツナの油は好みで絞ってもOK！
 ツナの代わりに鰹節でもおいしい♪

新鮮なうちにゆでて保存！菜の花活用術★

基本の美味しいゆで方

【材料】

菜の花 1束
 水 1リットル
 塩 小さじ1

【ゆで方のポイント】

- ①菜の花はよく洗い、つぼみと茎に分ける。
- ②鍋に水、塩を入れ沸騰したら茎を入れゆでる。
- ③20秒経ったらつぼみを入れ、さらに20秒ゆでたらざるにあける。
- ④流水でしっかり冷やし、水気を絞る。

ゆでたら2～3日で食べきりましょう。おひたしや和え物、パスタにも！ラップでしっかり包んで冷凍保存すると、長期間にわたり春の味覚を楽しめます。

ぜひ新じゃがと！菜の花入りポテトサラダ

【材料】(2人分)

じゃがいも 中1個
 ゆで菜の花 小鉢1皿分
 ベーコン 2枚
 酢 小さじ1
 牛乳 大さじ1
 マヨネーズ 大さじ1
 塩こしょう 適量



【作り方】

- ①ベーコンを油が出るまで炒める。ゆでた菜の花は2～3cm幅に切る。
- ②じゃがいもは皮をむく。水からゆでて柔らかくしたら水気をきり、つぶす。
- ③②に酢、牛乳を入れよく混ぜる。
- ④粗熱が取れたら、①とマヨネーズを入れてよく混ぜ、塩こしょうで味を整える。

春のことわざ

春の皿には 苦味を盛れ



このことわざに出てくる苦味とは、春の七草や山菜といった春野菜のこと。“春の食事には春の食材を食べましょう”という意味が込められています。

冬眠する動物は、寒くなる冬までに栄養を溜め込んで冬眠に備えますが、人間も同じように、冬の寒さから身を守るために脂肪を溜め込みます。だんだんと暖かくなり、春に近づくと代謝を活発にして、冬の間体に溜まった脂肪や毒素などの老廃物を出します。

冬から春に体を順応させるのを助けるのが、山菜をはじめとする春野菜です。

旬の食材紹介

3月は“越後姫”



「可憐でみずみずしい新潟のお姫様」という意味が込められた「越後姫」は新潟を代表するいちごです。冬が寒く、春の日差しが強い新潟の気候でもよく育ち、香り高く甘く大粒なのが特徴です。

三条でも数件の農家でハウス栽培されており、6月くらいまで直売所やスーパーの地場産コーナーなどに並びます。

ビタミンCがたっぷりで風邪予防や美肌保持に効果抜群です。

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紹介します。

果物の中でいちごが一番好きな私にとって、春といえばいちごの季節です。今年は気候が温暖なためか、例年より少し早めに初物のいちごをいただきました。たくさんもったりして新鮮なうちに食べきれないときは、ジャムにするのもいいですが、砂糖を少しだけ加え鍋で煮て、コンポートを作っておきます。ヨーグルトやパンケーキに添えて食べるのがおすすめです。



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かたち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）

まずは 1g 塩 を減らそう！

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性 8g 未満
 女性 7g 未満
 血圧の高い方や治療中の方 6g 未満

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