

# 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、例年に比べ冬の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、店頭にも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