

# 栄養科たより



この頃暖かくなってきましたね～🌸春の陽気が気持ちのいい季節になってきました！！



## 5月のテーマ食材・・・いちご

子どもから大人まで好きな人が多いいちご🍓を今月は紹介していきます！！  
 風邪の予防・疲労回復・肌荒れに効果があると言われているいちごはビタミンCがたくさんはっています。果物ではレモンやキウイが多いとされていますが、皮を剥かずにそのまま食べることが出来るいちごはより多くのビタミンCをとることが出来る果物です🍓🍓  
 大粒のいちごなら5～6粒で1日のビタミンCを補うことが出来ます！！  
 赤い色素はアントシアニンというもので視力回復や目の疲れに効果があると言われています🍓



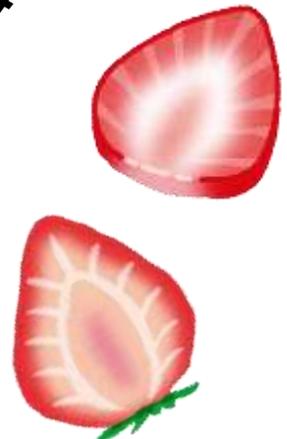
## いちごを使用したおすすめレシピ・・・いちごと生ハムのサラダ

材料(2人分)

- ・いちご・・・5粒
- ・水菜・・・80g
- ・生ハム・・・40g
- ・オリーブオイル・・・大さじ1
- ・バルサミコ酢・・・小さじ2
- ・はちみつ・・・小さじ1
- ・塩・こしょう・・・適量

作り方

- ①いちごは切る1/4サイズに切る
- ②水菜は3等分に切る
- ③生ハムは食べやすい大きさに切る
- ④①～③を混ぜ合わせて器に盛る
- ⑤オリーブオイル以下の調味料を合わせて④にかけて完成！！



果物をサラダに入れることでいつもと違うサラダが出来ると思います！試してみてください🍓



## 5月のテーマ・・・生活習慣病を知っていますか??

生活習慣病、、、みなさん一度は聞いたことがあると思いますが、説明出来ますか??  
 生活習慣病とは食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、それらが発症の要因となる疾患の総称のことをいいます。日本人の死因の上位を占めているがんや心臓病、脳卒中は、生活習慣病に含まれているので、日々の習慣からきちんと正していく必要があります。  
 今月から生活習慣病に関係する内容を紹介していこうと思いますので、自分の食生活や普段の習慣と当てはめて少し考えてみて下さい！！大きな病気やまだ症状が出ていない今だからこそ今後のために改善していくことが大切だと思います。早め早めの対処を一緒にしていきましょう！

