



栄養科たより



🎉あけましておめでとうございます🎉今年も食べ物や健康について発信させていただきます！！

1月のテーマ食材・・・ねぎ

ねぎも1年中出回っている食材ですが、冬の時期がもっとも甘みがありおいしい時期といえます。

青い部分と白い部分がありますが、両方に体にいい成分が含まれています。

青い部分には **βカロテン**・**カルシウム**が多く、皮膚や粘膜を丈夫にする役割があります。

白い部分には**硫化アリル**・**ビタミンC**が多く、硫化アリルはねぎ特有の強い香りの成分でビタミンB1ととることで疲労回復や免疫力向上を期待することができます。

青い部分は捨ててしまうことが多いと思いますが、ねぎは全部に栄養がたくさん含まれているので、なるべく捨てずに使い切ることをおすすめします！！



ねぎを使用したおすすめレシピ・・・青葱の万能だれ

材料

- ・万能ねぎの青い部分・・・2～3本
- ・ポン酢・・・大さじ3
- ・砂糖・・・大さじ1
- ・ごま油・・・大さじ2

作り方

- ① 万能ねぎの青い部分はみじん切りにする
 - ② 調味料を混ぜて完成
- ※保存期間は冷蔵庫に置いて4～5日程度です



ポン酢を使用しなくても、鶏ガラスープの素・レモン汁・塩などで作ってもおいしくできます！
豆腐や揚げ物にかけてみたり、パスタに合わせてもアクセントになる味付けになっていますので1度青い部分は捨てずに使ってみてください！！

1月のテーマ・・・七草粥について学ぼう

今月は当院でも提供する七草粥について記載させていただきます。

毎年1月7日の年中行事と言われている七草粥の草の種類はご存じですか？

セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの7種類の草と言われています。

昔から七草粥を食べる目的として、豊作を祈願と1年の無病息災を願うとされています。また新年のお祝いで豪華な料理やいつもよりついついたくさん食べてしまった後に、胃腸に優しいお粥を食べることで疲れた体を休ませる意味合いもあります。

みなさんも無病息災を願い、七草粥を召し上がってみてはいかがでしょうか？

