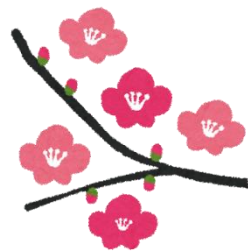


# 栄養科たより



暖かくない花粉が気になる時期になってきましたね🌸みなさんは対策をどのようにしていますか？



## 3月のテーマ食材・・・ニラ

旬の時期は3～5月で、この時期のニラは香りが強く、甘みもあり栄養価も高いため春のニラがおすすりめといえます！！

ニラは緑黄色野菜の1つで、代表的な栄養素はβカロテンという栄養素です。

これはにんじんやほうれん草に多いとされていますが、ニラはそれ以上に多い食材になります。

βカロテンは体内で必要に応じてビタミンAに変換され、のどや鼻の粘膜を丈夫にし、風邪予防や皮膚に潤いを与えてくれます。

餃子、スープ、鍋や炒め物などいろいろな料理で活躍してくれる食材です

この春はニラを積極的に摂取して、免疫力向上と皮膚の潤いを取り戻しましょう！！



## ニラを使用したおすすめレシピ・・・ニラじゃこ炒め

材料（2人分）

- ・ニラ・・・1束
- ・ちりめんじゃこ・・・30g
- ・サラダ油・・・大さじ1
- ・ごま油・・・大さじ1/2
- ・酒・・・大さじ2

- ① ニラは軽く洗ってから、2cmの長さに切る
- ② フライパンにサラダ油、ごま油を入れて熱し、ちりめんじゃこがカリカリになるまで炒める
- ③ ②に酒を加えて汁気がなくなったらにらを強火で炒め合わせ、しんなりしたら火をとめ完成



栄養価は調理法によって変化するので、なるべくその食材に合った調理法を紹介しています！

ニラは香り・風味が加熱によって落ちやすいため短時間強火でさっと炒めることをおすすめします。



## 3月のテーマ・・・食事で花粉症対策をしてみよう

気温が高くなってきて花粉症の方はつらい季節になってきました、...

食事で花粉症を完治させることは難しいですが、免疫力が上がる食材を紹介していくので少しだけ食生活を見直してみて、みなさんの症状が和らぐこと期待しています！

<免疫力が上がる食材>

- ・ヨーグルト：乳酸菌で腸内環境を整える
- ・青魚：アレルギー誘発物質ヒスタミンの働きを抑えるDHA・EPAが豊富
- ・チョコレート：免疫系に作用し、アレルギー症状を抑える働きがある

食事の力を信じて、食生活を見直して症状緩和につなげましょう！！

