



栄養科たより



今年は例年より早い桜の開花になりましたね。心機一転、今年度もよろしくお願ひいたします 

4月のテーマ食材・・・ふき

早春の食材として有名なふきは4月～5月を旬としています。数少ない日本原産野菜で山菜の1つです。ふきの花のつぼみのことをふきのとうといいます。

日本では愛知県が生産量1位であり、天ぷらや和え物に広く利用されています。

ふきは水分含有量が多く、目立って高い栄養素があるわけではありませんが、ふきの苦味成分である **ポリフェノール類** は動脈硬化や癌、アレルギー症状などを引き起こすといわれる活性酸素を除去する効果が注目されています。

おいしいふきの選び方としては、柄が太すぎず、なるべく空洞がないものが柔らかくおいしく食べることが出来ておすすめです。ぜひ早春の山菜を楽しんでください！！

ふきを使用したおすすめレシピ・・・ふきと油揚げの煮物



材料（2人分）

・ふき・・・200g

・塩・・・大さじ1

・油揚げ・・・1枚

・水・・・30ml

・白だし・・・大さじ2

・みりん・・・大さじ2

- ① ふきに塩をまぶしてまな板の上で板ずりする
- ② 鍋にお湯を沸かしてふきを1分程茹でて、湯切りして粗熱が
取れたら筋を取り除いて5cm幅に切る
- ③ 油揚げは5mm幅に切る
- ④ 鍋に調味料と水を入れてひと煮立ちしたらふきと油揚げを入れ
煮汁が半分になるまで煮たら火を止めて完成



煮汁を煮詰める時間で味が染みて変化が出てくると思われますのでそこも楽しんでみてください！
生を使用するのが難しい方は水煮のふきを使用してみるのもおすすめしています 

4月のテーマ・・・食事でアレルギーを抑えよう

春に向けて気温が高くなり、花粉の量も増えてきました。花粉症のみなさまはとくに辛い時期かと思えます。先月も花粉症と食事について記載しましたが、今月は食物繊維とアレルギーについて記載しようと思えます。



食物繊維が豊富な食生活を心がけると、腸内環境が正常化し善玉菌が増えて悪玉菌が減るようになります。この悪玉菌がアレルギーを発症するのではないかと考えられています 
食物繊維が豊富な食材は、今までの栄養科たよりでもたくさん紹介していますのでこの春はぜひ食事からアレルギー対策をしてみてください！！ 