



栄養科たより



3月になりましたがまだまだ寒い日がありますね🐼🐼冬の脱水症状にも気を付けましょう！！



3月のテーマ食材・・・あさり

今月の旬の食材はあさりを紹介します🍤北海道から九州まで幅広く生産されており1年中食べることができるあさりですが、産卵前に栄養を蓄えているので2～4月と9～10月がおすすめの旬の時期になります！！（※産地によって旬の時期が異なります。）

あさりの栄養や効能については、ミネラルを多く含み特に**ビタミンB12**は貝類の中で一番多く含まれています。また、お酒を飲んだ後や次の日にあさりやしじみの味噌汁を飲む方もいると思いますがそれは**タウリン**という成分が肝機能の働きを助ける役割をしてくれるため良いとされています🍷また**ビタミンB12**にも同じ働きがあります。

汁物、炊き込みご飯やパスタなどたくさんの種類で使えるあさりで体調管理していきましょう🍲



あさりを使用したおすすめレシピ・・・あさりと小松菜の中華スープ

材料(2人分)

- ・あさり・・・殻付き 150g
- ・小松菜・・・50g
- ・塩・・・少々
- ・酒・・・小さじ2
- ・鶏ガラの素・・・小さじ1
- ・ごま油・・・少々
- ・水・・・300cc

作り方

- ① あさりは殻をよく洗う。
- ② 小松菜は洗ってから30秒ほど茹でて水気をきり、1～2cmの長さに切っておく。
- ③ 鍋に水、酒、①のあさりをいれて蓋をして強火で煮る。あさが開いてきたら塩、鶏ガラの素を入れて味付けをする。
- ④ 最後に小松菜、ごま油をいれてさっと煮たら完成。



あさりを殻ごと使用することで栄養を逃がさないスープができました！ぜひ作ってみてください🍲



3月のテーマ・・・冬の時期の水分補給の重要性

みなさんは1日にどのくらいの水分が体にとって必要か知っていますか？

1日に約2.5Lの水が必要とされていて、そのうちの1Lは食事から、0.3Lは体内で生成されるといわれているので、残りの1.2Lを飲み水から補給する必要があります。



夏の時期は気温が高いため水分補給をこまめにする意識があると思いますが、冬も同じように水分補給が必要です🍷入浴中や寝ているときにも汗をかき水分が失われていくので寝る前のコップ1杯の水がとても重要になってきます。1日の中で6～8回ほどタイミングをみつけて水分がとれるといいですね！冬こそ脱水に気を付けて、体調管理していきましょう！！

