



# 栄養科たより



桜の咲く季節になりました🌸春はとくに寒暖差が大きい時期なので体調管理に気を付けましょう！

## 4月のテーマ食材・・・めばる

今月の旬の食材はめばるを紹介します🐟目が飛び出しそうなくらいぱっちりしていることからつけられた名前です。旬は3～5月といわれています。脂質が100gあたり3.5gと少なく高たんぱく・低カロリーな白身魚です。



注目できる栄養素は不飽和脂肪酸のDHAが330mg、EPAが370mg入っています。この不飽和脂肪酸は悪玉コレステロールや中性脂肪を下げて、善玉コレステロールを上げます。揚げ・焼きなどさまざまな調理法でおいしく食べることが出来ますが、おすすめの調理法は煮付けです。和風の煮付けはもちろんですが、洋風に仕上げる際はアクアパッツァなどもおいしく食べることが出来ます🍷！旬のお魚を使用して季節の料理を楽しんでください！！

## めばるを使用したおすすめレシピ・・・めばるのアクアパッツァ



### 材料(2人分)

- ・めばる(切り身)・・・2切れ
- ・あさり(塩抜き)・・・150g
- ・ミニトマト・・・8個
- ・にんにく・・・1/2個
- ・料理酒・・・50ml
- ・レモン汁・・・大さじ2
- ・塩・・・少々
- ・オリーブオイル・・・大さじ1

### 作り方

- ① めばるに塩を少々振り、10分くらいおいて水気をふき取る。
- ② ミニトマトは半分に切り、にんにくはつぶしておく。
- ③ 鍋にめばるの皮目を上にして入れたら少し焼き目をつけ、あさり、ミニトマト、にんにく、料理酒、レモン汁を入れて中火にかける。
- ④ 煮立ったら、水100ml、オリーブオイルを入れてふたをして5分煮る。
- ⑤ 煮汁を魚に回しかけ、塩を振って味を整えて完成。



先月のテーマ食材で紹介したあさりと一緒に調理して、栄養をたくさんとみましょう！！

## 4月のテーマ・・・春の季節の寒暖差について

春になり、少しずつ暖かい日も増えてきましたね🌸

最近CMでも流れていますが、春(3月～5月)は1年の中で一番寒暖差が大きい季節と言われています。1週間の気温の変化を見て、何を着ようか迷う方も多いと思います。



気象庁のデータでは2023年3～5月の最高・最低平均気温の差をみると9.5℃差があります。

春は環境が変化する時期でもあるので、体調管理も難しい時期ではあると思いますが重ね着で体温調節できる服装を選ぶ・なるべく睡眠時間をとる・湯船に浸かる時間を少しでも作る・ビタミンや乳酸菌をとるなどして、内側と外側から体調管理に気を付けましょう👌