



栄養科たより



あけましておめでとうございます 🍷 食事から健康に気を付けてよいよい1年にしていきましょう 🌞 !

1月のテーマ食材・・・春菊

今月の旬の食材は、春菊を紹介します！！名前に春がついているので春菊は春の季節に旬の食材と思われがちですが11月～2月がおいしく食べられる季節になります。

主な生産地は千葉県、大阪府、茨城県です。

冬の鍋には欠かせない春菊は緑黄色野菜の仲間でβカロテン、カルシウム、マグネシウム、カリウム、葉酸など栄養素が豊富に含まれています！

その中でもβカロテンは小松菜やほうれん草より多く、体内でビタミンAとなり皮膚を丈夫にする、視力の維持、がん予防、免疫力アップに効果があると言われています。独特な香りも自律神経に作用して胃腸の働きを促して消化吸收をよくするなどの効果があります 🍷 ぜひこれからの鍋料理や副菜にぜひ春菊を使ってください 🍷



春菊を使用したおすすめレシピ・・・春菊とツナのお浸し

材料(2人分)

- ・春菊・・・1/2 袋
- ・ツナ缶・・・1 缶
- ・和風だし・・・少々
- ・ごま油・・・少々

作り方

- ① 春菊は水でよく洗い、3cm幅に切る。
- ② 耐熱容器に①と大さじ1の水をいれて200W、2分加熱する。
- ③ 粗熱をとり、ツナ缶(汁は切る)、和風だし、ごま油を入れ和えたら完成。



ツナ缶に味がついているため、春菊の水気をしっかり切ることで調味料をいれなくても美味しく食べられます。茹でるよりも電子レンジを活用して栄養素を逃がさないようにしましょう 🌞

1月のテーマ・・・七草粥について学ぼう(2023.1月掲載)

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 🍲 ?

