



栄養科たより



4月に入っても気温が下がり雨の日も続きましたが、桜も咲いて素敵な季節になりましたね  

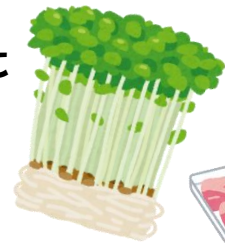
4月のテーマ食材・・・豆苗

今月の旬の食材は豆苗を紹介します！！エンドウの若菜であり、シャキシャキな歯ごたえと風味が楽しめる豆苗は栄養価の高い緑黄色野菜の1つで水耕では周年ですが、露地での旬は3月～5月と春が旬の食材といえます。

カロリーは 100g31kcal で **βカロテン(ビタミンA)**、**ビタミンC・E・K**などが豊富で、一般的な緑黄色野菜よりも栄養価が高いといわれています。

スーパーに売っている豆苗は一度使ったあとお水に漬けるともう一度芽を出してくれて植物が育つ喜びも感じることができます。

βカロテン(ビタミンA)は油ととると吸収率が上がるので、たんぱく質と一緒に炒め物を作ると栄養素をしっかりと吸収することができます！！



豆苗を使用したおすすめレシピ・・・豚バラの豆苗巻き

材料(2人分)

- ・豚バラ薄切り・・・200g
- ・豆苗・・・1袋
- ・塩胡椒・・・少々
- ・片栗粉・・・お肉にまぶせるくらい
- ・ごま油・・・大さじ1
- ・酒・みりん・濃口醤油・・・大さじ1
- ・砂糖・・・大さじ1

作り方

- ① 豆苗の根本を切り落とす
- ② 豆苗を豚肉で巻く
- ③ ②の表面に塩胡椒と片栗粉をまぶす
- ④ フライパンにごま油をいれて中火で少し熱したら
- ⑤ ③を並べて入れて肉の表面をしっかりと焼く
- ⑥ 酒・みりん・醤油・砂糖をいれて煮詰めて汁が少なくなってきたら完成！



4月のテーマ・・・お酒の適正量について

春はお花見や歓迎会など飲み会などでお酒を飲む機会が増える季節でもあります 

みなさんはお酒（純アルコール）の適正量を知っていますか？

適正量は**平均 20g**と言われており、女性は男性よりアルコール分解がゆっくりなことから男性より 1/2 から 1/3 程度が推奨されています。

<種類別適正量 >

- ・ビール：中瓶 1 本（500ml）
- ・日本酒：1 合（180ml）
- ・ワイン：グラス 2 杯弱（200ml）

適正量を守り正しく楽しくお酒を飲みましょう！！

