

栄養科たより

まだ風が冷たい日や気温差が激しい日もありますので、体調管理をしっかりしていきましょう🌸🌸

4月のテーマ食材・・・春キャベツ

今月の旬の食材は春キャベツを紹介します👀春キャベツは3月～5月の間に売られ、特に4月の春キャベツは栄養価が高いといわれています！野菜の名前の前に季節の名前がつくことがあります。みなさんは春キャベツと冬キャベツの特徴の違いは知っていますか？

春キャベツは葉がゆるく巻かれており、水分が多く葉が柔らかいため生食に適しています。

一方、冬キャベツは葉がしっかりと巻いており、甘いことが特徴的で煮物などに適しています。

注目したい栄養素が**ビタミンU**、別名**キャベジン**とも呼ばれている栄養素で胃や潰瘍の回復効果があります。水に溶けやすく熱に弱い栄養素なので生食で食べるのがおすすめです🥬

また**ビタミンC**も豊富で、大きい葉2～3枚で1日分の**ビタミンC**を補ってくれます。

イベントごとが多くなる季節になってきたので、春キャベツを食べて体調を整えていきましょう🌟



・・・🌸春キャベツのおすすめの選び方🌸・・・

🥬 大きさを割に軽いと思ったものを選ぶ

春キャベツは水分が多く、葉がゆるく巻かれているため大きいと思っても持ち上げてみたら軽いと思うものがおすすめされます！

🥬 芯は500円玉くらいの大きさのものを選ぶ

芯が大きすぎるとその部分に栄養が偏ってしまっていたり、小さすぎるとまだ成長しきっていないキャベツの可能性があるので芯の大きさの目安は500円玉くらいといわれています！

🥬 外側の葉が柔らかそうなものを選ぶ

見た感じでも構わないので、外側の葉が柔らかそうなものを選んでみましょう👀
そうすると中の葉も柔らかいのでおいしい春キャベツが楽しめます！



4月のテーマ・・・ヘルシイテラシーについて

みなさんは**ヘルシイテラシー**という言葉を知っていますか💡？**ヘルシイテラシー**とは健康や医療に関する正しい情報を入手し、理解して活用する能力のこと、をいいます。



自分の健康や今の健康状態について考え、たくさんある情報の中から適切な情報を見極めて使いこなせるようになることが病気の予防や健康寿命の延伸につながるとされています。

インターネットで**ヘルシイテラシー**と検索すると、東京都医師会が出している**ヘルシイテラシーLesson**というものがあるので興味のある方は少し見てみてください👀

何でもネットで調べられる時代だからこそ、その情報が正しいものが考えて活用しましょう！！