

春の足音が聞こえてくる季節となりました♪

# 春の食材パワーをいただきましょう!

ふきのとうや菜の花などのほろ苦さは、体内の毒素を排泄して、血液循環を促してくれます。

かぶ、キャベツ、たまねぎなどの春物は、みずみずしくて柔らかく、新ごぼうなどは香りが特徴です。

魚介類では、しらうお、しらす、あさりなど。ひじき、もずく、わかめなどの海草類も美味しいですね♪



## かぶ

~この時期は、甘くて柔らかくてシャキシャキです♪

春



実と葉、共にしっかり栄養があるので、丸ごと食べたい野菜です。

熱に弱いビタミンCを損なわずに食べるには、生のまま。葉のβカロテン摂取には、炒めると良いですよ!

### < かぶの桜漬け >

かぶ …大2個  
桜の塩漬け…10~20g  
鰹だし…小1



- ① かぶは皮をむいて半月切り。茎は4センチ位に切る。
- ② 桜の塩漬けは、塩を軽く洗い落とす。
- ③ ①、②、鰹だしをまぜて、重しをして冷蔵庫で4時間程度漬けたらできあがり♪。

入れ過ぎは茶色になるので注意!



## しらす

~春のしらすは、小さめですが、柔らか♪

※成人男女の1日に必要なカルシウムは、  
男性：650~900mg、女性：600mg~700mg  
といわれています。



特にカルシウムが豊富で、しらす干し100g(小皿1杯ほど)で、

ほぼ1日分が摂取できるのです。

さらに嬉しい事に、カルシウムの吸収を

促進するビタミンDも多く含まれています。

効果的に  
食べましょう♪

ポン酢や酢(クエン酸やリンゴ酸など有機酸)と一緒に摂ると、カルシウムの吸収率を高めるそうです♪



## 花粉症シーズン到来! つらい症状を和らげましょう。

**ポイント** 栄養バランスの良い食事は、腸内細菌のバランスを調えます。

腸内環境が調えば免疫力が高まり、花粉症を含むアレルギー症状や病気の予防にもつながります。

### < 大量摂取をさけたい物 >

< 鼻炎を引き起こす化学物質を含むもの >

トマト・ほうれん草・なす・タケノコなど(ヒスタミン)  
バナナ・キウイ・パイナップルなど(セロトニン)

※ただし加熱調理した場合は心配がないそうです!

< 過敏性を高める食品 >

ハム、ソーセージ、アルコールなど



< 免疫機能を弱らせると言われるもの >

インスタント食品やファーストフード



### < 効果があると言われる物 >

< 腸内環境を整えて免疫力をアップさせるもの >

善玉菌が含まれている発酵食品

…ぬか漬け・キムチ・ヨーグルトなど



< 青魚 >

魚油には、(DHA・EPAの不飽和脂肪酸) 炎症・かゆみの抑制作用があります。



< れんこん、しそ >

れんこん(タンニン)、しそ(αリノレン酸)に花粉症軽減の効果ありと記載している文献もあります。



※花粉症への効果は個人差があります。