

春の陽気が待ち遠しい今日この頃、いかがお過ごしですか？

# 旬 菜の花

～綺麗な花を咲かせる為、  
つぼみは、栄養がたっぷりです♪

ビタミン、ミネラルが豊富です。

ビタミンCは、ほうれん草の4倍！

βカロテンはピーマンの5倍！も、

含まれていると言われています♪

栄養素	菜の花	ほうれん草	ピーマン
ビタミンc (mg)	130	35	76
βカロテン (μg)	2200	4200	400

(100g 中) 参照…文部科学省「日本食品」食品成分表 2015

老化防止

…抗酸化作用により、老化防止や免疫を高めて、風邪予防も期待できます。

妊娠中の女性に

…胎児の成長に大切な葉酸や、女性に不足しがちな鉄分が豊富に含まれています。

抗がん作用

…アフラトキシン科特有の辛み成分、イソチオシアネートは、抗がん作用が期待されています！

イソチオシアネートは、よく噛んで食べると吸収が良くなるそうです！

## ＜菜の花のおかかマヨ和え＞

菜の花…1袋

- マヨネーズ…大1
- めんつゆ…大1
- かつお節…適宜



- ① 菜の花をやや硬めに茹で、冷水に取り冷ます。水気をしぼり、食べやすい大きさに切る。
- ② ※をボウルで混ぜ合わせ、水気を切った菜の花をよく和えたら出来上がり♪

# ココア健康パワー!!



① 抗酸化効果が期待できる！

～人が老化する原因の活性酸素を取り除いてくれる **カカオポリフェノール**を豊富に含んでいます。

② 集中力や記憶力を高め、リラックスを促す！

～**テオフロミン**という成分に、自律神経を調節する働きがあります。

③ ミネラル、食物繊維が豊富！

～カリウムとマグネシウムのバランスが崩れると心臓病や高血圧のリスクが高まります。ココアはこの2つがバランスよく含まれています。

ココアの原料は

チョコレートと同じカカオ豆。

処理後のカカオマスに、砂糖や脂肪分を加えたのが、チョコレート。

脂肪分を取り除いたものが **純ココア**です。

CHECK

純ココアに乳製品や砂糖を加えたものは、**調整ココア**と呼ばれます。

オススメ♪

## ＜純ココア、フラスαのレシピ＞

＜+バナナ＞



バナナとココアのお食物繊維でお通じ改善！

＜+スパイス＞



カルダモン…消化を助ける。  
グローブ…鎮痛効果。  
黒コショウ…抗菌効果。

＜+マシュマロ＞



ゼラチン、卵白、砂糖が原材料のマシュマロ。甘みとたんぱく質で美肌効果も♪

＜+生姜＞



生姜とココアの体温を上げる効果で、代謝アップ。

# 節分

～新年に福を呼ぶために、邪気をはらう行事です。

(2月3日)

## ＜余った節分豆でジャコ豆＞



- 福豆…60g
- ちりめんジャコ…40g
- ※砂糖、みりん各…大1
- 醤油…大1/2
- ごま、青のり



フライパンを中火にかけ、※を合わせ入れ、泡だたつところにジャコと福豆を入れる。1～2分混ぜ、ゴマと青のりを入れ出来上がり♪

