

# 旬パセリ ~栄養価が高く、嬉しい効能もいっぱい！

※① 強い抗酸化作用を持ち、体内で発生した活性酸素を除去するだけでなく、血流の改善や、高血圧の予防にも期待できます。

豊富なカルシウムは、精神状態の安定をサポートしてくれます。

鉄分とビタミンCの含有率は、野菜の中でもトップクラス！

ビタミンCは鉄分の吸収を助け、免疫力をアップさせます。

※① 老化を抑える作用 ※② 動脈硬化やガンなどの生活習慣病を引き起こしたり、体を老化させる

✓ 生活習慣病の予防

✓ カルシウムが牛乳よりも多い

✓ 口臭を抑えてくれます

✓ 貧血の予防

	牛乳	パセリ	小松菜	レモン
カルシウム(mg)	110	290		
鉄(mg)		7.5	2.8	
ビタミンC(mg)		120		100

「日本食品標準成分表 2015」より (可食部 100gあたり)

**注意**  
子宮に刺激となる成分が含まれます。妊婦さんは摂取量に注意が必要ですが、通常の食べ方なら問題ありません。

## ＜パセリの佃煮＞

材料

パセリ …70g 豚ひき肉 …150g

ごま油 …大1

※ 砂糖・みりん・醤油 …各大1

味噌 …大1/2



- ① パセリは洗って水気を切り、みじん切りにする。
- ② ひき肉をごま油で炒め、①を入れる。
- ③ ※を入れて煮詰めたら出来上がり♪

～まだまだ寒い日もある微妙な時期ですね…。

## 体調や状態に合わせて、生姜を取り入れてみませんか

生の生姜

…解熱効果により、カラダの深部を冷やします。一時的にカラダが熱くありませんが、徐々に冷えていきます。殺菌効果が強いので、喉の炎症時は痛みを軽くしてくれます。

食べ方ひとつで効果は違ってきます。得たい効果で選ぶと良いですね

加熱した  
乾燥した

…胃腸の壁を刺激して血管を広げ、血流を良くする事で、カラダを芯から温めてくれます。新陳代謝も高めてくれるので、脂肪の燃焼を助けたり、風邪を引きにくくしてくれます。

＜乾燥させる場合＞

天日干し：1～2日/室内 1～3週間  
オーブン：100℃以下で約1時間  
電子レンジ (500W)：約6～8分

＜風邪…熱やのどの痛みに＞

すりおろした生姜+はちみつがオススメです♪  
すりおろしたら、すぐに作って、早めに飲むのがポイント！はちみつにも殺菌効果があり、相乗作用が見込めますよ！



＜冷え性対策やダイエットに＞

炒めものや煮物、スープなどに生姜を入れれば、温め効果だけでなく、味のアクセントにもなりますね♪。千切りにした生姜をご飯と一緒に炊く生姜ご飯などもオススメです！



## 効果があると いわれる食べ物で花粉症のつらい症状を和らげましょう

✓ めか漬け、キムチ、ヨーグルトなど …腸内環境を整えて免疫力をアップさせる、善玉菌を含んだ発酵食品。

✓ れんこん、しそ …れんこん (タンニン)、しそ (αリノレン酸) には、抗アレルギー作用がある事から、効果が期待できると言われています。

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

