



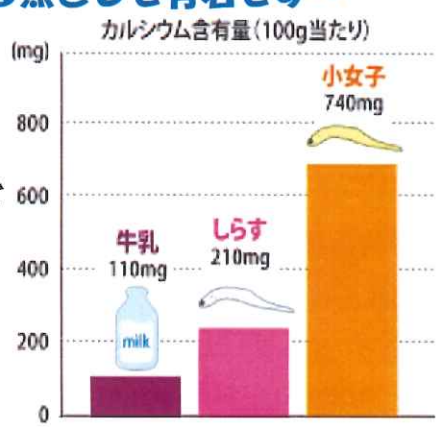
春の気配もようやく濃くなりました♪



旬 こうなご

～こうなご（小女子）はいかなごの稚魚を塩ゆでした後に天日干したものです。岩手県三陸産のものは3～5月が水揚げの最盛期。春を告げる魚として有名です～

- ✓ **丈夫な歯や骨をつくる！**
こうなごには牛乳の約7倍、しらすの約3倍の**カルシウム**が含まれています。また**ビタミンD**も豊富に含まれており、カルシウムの吸収を助けてくれる相乗効果があります。
- ✓ **神経の機能を正常に保つ！**
脳細胞や脳神経の再生を促す効果がある**ビタミンB12**を含んでおり、自律神経失調症や不眠症などの症状を和らげる効果が期待されます。



<くるみ小女子>

- 材料 (4人分)
- くるみ・・・45g
 - 小女子・・・25g
 - みりん・・・大さじ1
 - しょうゆ・・・大さじ1
 - はちみつ・・・大さじ1
 - 白ごま・・・大さじ1



- 作り方
1. 熱したフライパンにくるみをいれて乾煎りする。
 2. 香ばしい香りがしてきたら、小女子をいれてサッと炒める。
 3. みりん、しょうゆ、はちみつを加えてよく絡める。
 4. 水分を飛ばしながら炒めたら、白ごまを加えて完成。



旬 アスパラガス



- ✓ **アスパラギン酸が豊富！**
疲労回復、利尿作用による毒素の排出、肌の新陳代謝の促進などのはたらきがあります。水に溶けやすい成分のため、電子レンジで加熱するか炒め物にするといいですね♪
- ✓ **生活習慣病の予防！**
アスパラガスに含まれる**ルチン**には強い抗酸化作用があり、血管を丈夫にして動脈硬化を防ぎます。
- ✓ **胃もたれ・胸やけの解消！**
胃酸の分泌を抑える**メチルメチオニン**が多く含まれています。

電子レンジで加熱する場合の目安は2本（約40g）につき600Wで30秒です。



～歯の健康を考えていますか？～



4月18日は**良い歯の日**です。歯と歯ぐきに大切な栄養をとりましょう♪
たんぱく質…歯ぐきをつくります。

卵、魚、肉、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品など

カルシウム…歯の原料となります。

牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、ひじき、ごま、小松菜など

ビタミンD…カルシウムの吸収を助けます。

魚介類、きのこ類

ビタミンC…歯の象牙質をつくり、歯ぐきの形成に役立ちます。

野菜類、果物類、芋類

ビタミンA…歯のエナメル質をつくります。

レバー、卵、うなぎ、チーズ、緑黄色野菜など

