No.9
松園栄養だより

令和3年

松園第一病院
松園第二病院
複合ケアセンターまつぞの
栄養科

今月の 旬 にら

緑が鮮やかな季節になりました。

～春先から旬となる食材で、春先の最初に伸びてきた葉っぱが一番柔らかく香りも強くて美味しいです。主な産地は高知県で、全体の約25％を占めています。～

☆注目の栄養成分☆

①βカロテン

βカロテンは体内でビタミンAとなり、皮膚の粘膜を保護したり、抵抗力を強める働きがあります。

②アリシン

アリシンはビタミンB_1の吸収をサポートする働きや、胃液の分泌や発汗など代謝を良くする働きがあります。ちなみにニラの特徴的な匂いのもとはこのアリシンで、ニンニクやネギ類にも含まれています。

③葉酸（ビタミンB群の一つ）

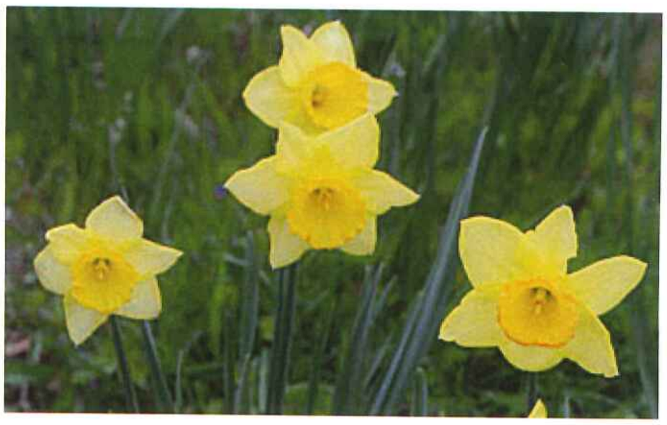
葉酸は、たんぱく質や細胞を作るのに必要です。細胞分裂が活発な、胎児の成長に不可欠で、妊婦の方に大切な栄養素です。また赤血球形成に必要で、造血ビタミンともいわれます。

④ビタミンE

ビタミンEは、老化や動脈硬化を引き起こす原因を抑制する働きがあります。また傷口からの出血を固める作用もあります。

にらはネギ属に属し、緑黄色野菜に分類されます。古事記や日本書紀にも記述されている程昔から食されてきた食材です。

にらと間違えやすい植物に注意！



☜スイセン

スイセンの葉はにらによく似ていて、誤って食べてしまい食中毒になることがおきています。2008年には盛岡市の老人福祉施設で食中毒の発生事例もあります。**スイセン**はにらに比べて**葉が幅広**く、根は**球根**、匂いは**無臭**という違いがあります。家庭菜園や自生しているものを食する際には十分気を付けましょう。

♪スタミナ満天にらソース（4人分）

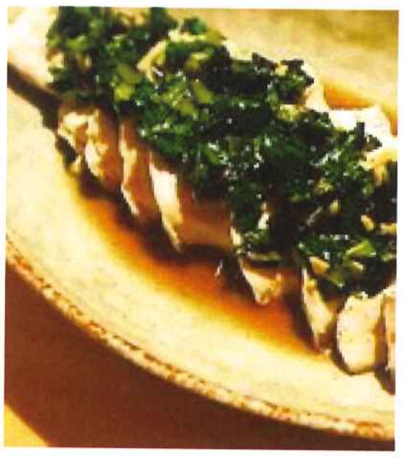
ー 材料 ー

・にら	･･･180g
・しょうが	･･･60g
・醤油	･･･72g（大さじ8）
・酢	･･･60g（大さじ4）
・レモン汁	･･･60g（大さじ4）
・砂糖	･･･9g（大さじ1）
・ラー油	･･･適量

ー 作り方 ー

①にら、皮を剥いたしょうがをみじん切りにする。
②ボールに①を入れ、醤油、酢、レモン汁、砂糖、ラー油を入れて混ぜ合わせる。
③②を冷蔵庫に入れて味を落ち着かせれば完成。

＊にらは**生**のまま使用します。



蒸した鶏肉に。

焼魚に。

お豆腐に。