

吹く風がやわらかな季節となりました♪

旬 タラの芽

～タラの木から芽吹く新芽。味の良さと高い栄養価から“山菜の王様”と呼ばれます～

- ✓ **葉酸**…細胞やタンパク質に不可欠な**核酸を合成する**働きや、**ビタミンB12と共に血液をつくる**働きがあります。
- ✓ **β-カロテン**…β-カロテンは体内に入ると**ビタミンA**に変わります。ビタミンAは**活性酸素を消去し、免疫力を高めたり、皮膚や粘膜を保護する**働きがあります。
- ✓ **食物繊維**…タラの芽に含まれる食物繊維は、消化管の中で水分を吸収して腸のぜん動運動を促し**便秘を解消**します。また、ゆっくりと胃腸内を移動することで空腹感を抑えて**食べ過ぎを予防**します。
- ✓ **エラトサイド**…タラの芽の苦味成分であるエラトサイドは糖の吸収を抑えて食後に**血糖値が急上昇するのを抑制する**効果があります。エラトサイドは**タラの芽にしか含まれていない成分**なので、旬の時期に**おいしく摂取する**のがおすすめです！

<タラの芽の天ぷら> オススメ!

<材料>

タラの芽…6～8個
塩…少々

※衣
薄力粉…大さじ5
水…大さじ4



<作り方>

1. タラの芽の付け根の部分は外し、根元のかたい部分の皮をむく。均一に火が通るよう、切り口に浅く十字に切り込みを入れる。
2. ※を混ぜ合わせ衣を作る。
3. 2をつけて、180℃の油で揚げる。
4. 上から塩をふりかけて出来上がり。

<下ごしらえ>

付け根の**はかま**を外し、**根元の固い部分の皮**をむく。火が均一に通るよう、**根元に切り目**を入れる。



～歯の健康を考えましょう～

4月18日は「よ(4)い(1)歯(8)」の語呂合せをもとに、日本歯科医師会が制定した記念日です。良い歯でしっかりと噛んで食べられるように歯と歯ぐきに大切な栄養をとりましょう♪



たんぱく質…歯ぐきをつくりまします。

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(ぞうげ)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します。

レバー、卵、うなぎ、チーズ、緑黄色野菜など

