No.57　令和7年

松園栄養だより

5月

松園病院介護医療院
松園第二病院
複合ケアセンターまつその
栄養科

緑がきれいな時期になりました♪

旬 グリーンピース

～エンドウの未熟の種子を収穫したもので、えんどう豆や青豆とも呼ばれています～

Point

注目の栄養素

☆葉酸（ビタミンB群の一つ）

葉酸はタンパク質やDNAの合成に必要なビタミンで、体の発育に必要な栄養素です。特に胎児にとっては細胞分裂や成熟に影響してくるためにとても重要になります。

最近の研究では、血中コレステロール値を低下させる可能性があるとの報告もあるそうです。

オススメ！ ＜グリーンピースのペペロンチーノ風＞

＜材料（2人前）＞
グリーンピース・・・100g
にんにく・・・10g
鷹の爪・・・少々（お好みで）
オリーブ油・・・大さじ1
塩・・・少々

＜作り方＞
1. にんにくをスライスします。
2. 鷹の爪を輪切りにします。
3. フライパンにオリーブ油、スライスしたにんにく、鷹の爪を入れ中火にかけます。
4. 香りが出てきたら、グリーンピースを入れ炒めます。
5. 塩で味を調整し完成です。

焼売はショートケーキだった!?

焼売の上に乗っているグリーンピースは、実はショートケーキから発想を得たそうです。
戦後、子供たちに大人気のショートケーキのように喜んで食べてもらおうと、当時の学校給食の職員が乗せる事を考えたそうです。

これ豆知識！
（豆だけに・・・）

五月病を乗り越えよう！

五月病は新年度の新しい生活での緊張やストレスなどが、連休で緩んだ結果、再び緊張やストレスに立ち向かう気力が切れてしまった状態の事をいうそうです。また春先は体調を崩しやすく、その疲れがどっと来るのも関係があるそうです。

体調やメンタルが不調の時は血糖値も安定せず急激に上がったり下がったりします。そしてカフェインの摂取も注意が必要です。やる気が出ないからとコーヒーやエナジードリンクを飲みすぎたりすると、無理やり覚醒させている状態となり、体に悪影響となります。

また体調を崩すと食欲がなくなったり、好きなものしか食べなくなるなどの偏った食事になりがちです。対策としては①糖質を摂りすぎない②偏った食事をしない（バランスの良い食事）③カフェインの摂取に気を付ける④食事を作るのを頑張らないなどを意識してみましょう！

菖蒲湯

菖蒲湯とは5月5日の端午の節句の日に菖蒲の根や葉を入れて沸かす風呂のこと。菖蒲は中国の古い時代から病邪を払う薬草と考えられ、長寿と健康を願い当時から菖蒲湯、菖蒲酒などで使われていました。日本においては一般庶民に普及するのは、江戸時代に入ってからと比較的遅かったそうです。