

栄養科だより

至誠堂総合病院
栄養科発行
2025年 4月1日
-398号-

ようやくく春です。

この冬は例年になく雪が多かったですね。

雪の少ない冬に慣れていたので、びっくりしました。

そして今年は、いつもの年より花粉の飛散量が多いとニュースで聞きました。症状のある人にとっては辛い季節になりますが、あたたかくなり、桜の便りももうすぐです。

栄養科では四月七日に、花見弁当の行事食を予定しています。もう少しお待ち下さい。

花見行事食

- ちらし寿司
- レモン唐揚げ
- 炊き合わせ
- 野菜の和え物
- 卵焼き
- ゆかり和え
- 桜あんプリン

春野菜く旬の野菜は栄養がぎゅーっ！

春野菜とは、名前のとおり、春に旬を迎える野菜です。

「新○○」や「春○○」などと呼ばれる野菜も多々あります。

旬の野菜は価格が比較的安価で手に入りやすく、何より栄養を豊富に含むため、積極的に食べてほしい食材です。

春野菜には山菜や芽物が多く、苦みや香りを感ぜられるのが特徴です。

苦み成分の正体は植物性アルカロイドやポリフェノールであり、老廃物を排出したり新陳代謝を促したりする働きが期待できます。

また、春野菜の主な香り成分であるテルペン類は、血行促進や抗酸化作用、さらにはストレス軽減などが期待でき、心身ともに体を整えたい方に魅力的な成分です。

春キャベツ

春キャベツは、他の時期に出荷されるもの比べて葉が柔らかく、みずみずしい食感が魅力です。

丸みを帯びた形や内部の黄緑色の葉が特徴の春キャベツは甘みが強く、サラダから煮込み料理まで幅広いレシピで活躍します。

春キャベツにはビタミン類やカロテン、カリウム、食物繊維などの栄養が含まれており、中でもビタミンC・ビタミンUの含有量が豊富です。

抗酸化作用のあるビタミンCには、免疫力向上や美肌効果があります。

そして、別名「キャベジン」とも呼ばれるビタミンUには胃粘膜を修復する働きがあり、同名の胃薬があることでも有名です。

新玉ねぎ

新玉ねぎの特徴は、他の時期の玉ねぎにはみられないみずみずしさと甘さです。

通常、玉ねぎは収穫後に一ヶ月ほど乾燥させてから出荷されますが、新玉ねぎは収穫されてすぐにお店に並ぶため、辛味が少なく、フレッシュな食感を楽しめます。

また、乾燥させていないので皮が茶色くならず、白っぽい見た目をしているのも新玉ねぎの特徴です。

新玉ねぎには、糖質をエネルギーに変え、身体に元気を与えるビタミンB1群から、疲労回復などに効果のあるアリシン、そして血液をさらさらにする硫化アリルなどが豊富に含まれています。

シラスとキャベツのペペロンチーノ

- | 材料 (2人分) | 作り方 |
|-------------------|---|
| シラス干し 50g | ① キャベツは1cm幅4cm長さくらいに切る。 |
| キャベツ 250g | ② フライパンにオリーブ油とにんにくにんにく(みじん切) 1かけ |
| にんにく(みじん切) 1かけ | ② フライパンにオリーブ油とにんにくにんにく、赤唐辛子を入れ、弱火で2分ほど炒める。白ワインと塩小さじ1/2を加え、ひと煮立ちさせて火を消す。 |
| 赤唐辛子(種を取り半分に) 1本 | ③ 多めの湯を沸かし、塩を加える。 |
| オリーブ油 大さじ2 | スパゲッティを入れ、中火でときどき混ぜながら茹でる。袋の表示時間の4分ほど前にキャベツを加え、全体を混ぜながら茹でる。 |
| スパゲッティ 乾 160~200g | ④ 袋の表示時間まで茹でたら、スパゲッティとキャベツを②のフライパンに入れ、ソースと和える。器に盛り、シラスをのせる。 |
| 白ワイン 1/4カップ | |
| 塩 小さじ1/2 | |



玉ねぎのひき肉はさみ焼

- | 材料 (2人分) | 作り方 |
|----------------|--|
| 牛豚ひき肉 160g | ① 玉ねぎは5mm厚さの輪切りを8枚切り、残りはみじん切りにする。ボールにひき肉とAを入れて練り混ぜ、玉ねぎのみじん切りを加えて混ぜ合わせる。 |
| 玉ねぎ 1個(200g) | ② 玉ねぎの輪切りの片面に片栗粉をふり、4枚に①のたねを1/4量ずつのせ、残りの玉ねぎを片栗粉の面を下にしてのせる。 |
| 塩 小さじ1/3 | ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を並べて2分ほど焼く。形が崩れないようにそっと裏返し、ふたをして2分ほど焼く。肉に火が通ったらキッチンペーパーで余分な油をふく。ポン酢醤油を加えて全体からめ、器に盛る。 |
| A | |
| こしょう 少々 | |
| 酒 大さじ1 | |
| 片栗粉 大さじ1 | |
| サラダ油 小さじ2 | |
| ポン酢醤油 大さじ1 1/2 | |

