

メンテック健康通信



栄養士 Maki と一緒に健康チャレンジ！



お疲れ様です。東京支店総務グループの榎です。ようやく春らしい気温になり、桜の季節もすぐ目の前までやってきました。お花見シーズンとなりますが、季節の変わり目は体調を崩しやすいため、健康管理には充分お気を付けください。

今回は、4月に旬をむかえる2つの食材をご紹介します！



<アスパラガス>

アスパラガスは3月～6月頃に旬を迎え、春先のものは冬の間に蓄えた養分が豊富で甘みが強く、みずみずしいのが特徴です。

★アスパラに含まれる主な栄養素★

葉酸 ビタミンC・E カリウム アスパラギン酸 食物繊維

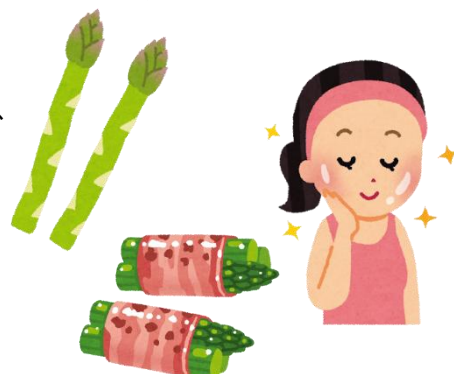
アスパラガスに多く含まれているビタミンCやカリウムには、血流改善や免疫力向上などの働きがあり、健康維持に役立ちます。

また、アスパラギン酸はアスパラガスから発見された非必須アミノ酸の1つです。エネルギー源として最も利用されやすいアミノ酸の1つといわれており、疲労の原因である乳酸の分解を促進し、疲労を改善します。

そしてアスパラギン酸には、保湿やシミ・そばかすを予防する効果、コラーゲン産生を促進する効果などの美肌効果があるといわれています。（アスパラギン酸は、鶏肉・マグロ・そら豆などにも多く含まれています）

アスパラガスは切り口から栄養素が逃げてしまうため、切らずにそのまま茹でることがおすすめです。
茹でて粗熱が取れたら切り分けてください。

生の状態で保存する場合は、水で濡らしたペーパータオルで根元を包み、ポリ袋に入れてから冷蔵庫の野菜室に立てた状態で置くと長持ちします。



<春キャベツ>

3月～5月に旬を迎える春キャベツは、冬キャベツや夏キャベツに比べて水分が多く、葉が柔らかいのが特徴です。

★春キャベツに含まれる主な栄養素★

ビタミンC ビタミンU（キャベジン） 食物繊維 カリウム
ビタミンK 葉酸

春キャベツにはみかんよりも多くのビタミンCが含まれています。(100gあたり) ビタミンCは、ストレスが多い状況で非常に多く消費されるため、ストレスが強い現代社会において、意識的に摂取することは非常に重要です。日々、適切にビタミンCを摂り入れることで、ストレスが及ぼす健康面への影響を軽減する手助けとなります。

また、春キャベツにはカリウムが適度に含まれています。カリウムは体内の水分バランスを調整し、むくみの予防に効果的です。ナトリウム（塩分）の排出を促進してくれるので、高血圧の予防にも役立ちます。特に塩分の摂りすぎが気になる方は、積極的に春キャベツを摂取することをおすすめします。



【春キャベツの蒸し焼き】

<材料> (4人分)

- ・キャベツ 中1玉
- ・コンソメ 小さじ1
- ・水 150ml



<作り方>

1. 春キャベツを洗い、4等分する。(栄養分が流れてしまうので、洗いすぎに注意)
2. 深めのフライパンにサラダ油を大さじ1程度入れて熱し、春キャベツに少し焦げ目が付くように焼く。
3. 水150mlを加えてコンソメを振りかけたら、蓋をして中火で15分蒸し焼きにして完成。お好みで塩コショウをかけても◎



第10回「栄養士 Maki と一緒に健康チャレンジ！」は
いかがでしたでしょうか、、
次回は4月にお届けする予定です。栄養や食生活に関して
取り上げて欲しいテーマなど、ぜひお聞かせください！

