

栄養ゆめだより



令和6年4月号
老人保健施設
ゆめの里
管理栄養士

少しずつ気温も上がりとても過ごしやすい季節になりました。春にはおいしい旬の野菜がたくさんあります。今月号では「春野菜の栄養」についてご紹介します。



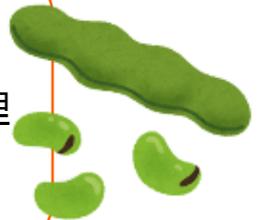
菜の花にはビタミンC、葉酸、カルシウム、鉄等のビタミン・ミネラルがバランスよく含まれています。花が開く前のつぼみには特に栄養豊富です。和え物や炒め物にして食べましょう。

春キャベツは葉がやわらかくふんわりとしてみずみずしいのが特徴です。ビタミンが豊富であり、キャベツにしか含まれないといわれるビタミンU(キャベジン)は胃腸の調子を整えてくれます。サラダなど生で食べるとビタミンも摂ることができます。



新玉ねぎは貯蔵・乾燥されず出荷されたものです。血液をサラサラにし、新陳代謝もアップしてくれます。玉ねぎの辛みを抜く場合には水にさらすと栄養が解け出てしまうため、お皿等に広げて空気にさらすと辛みが抜け、栄養もしっかり摂れます。

そら豆はミネラル類、ビタミン類、食物繊維、たんぱく質等、健康を維持していくために必要な栄養素が含まれています。鞘から外して調理します。薄皮にも栄養が含まれているので、剥かずに調理しましょう。



アスパラは春から夏にかけて旬を迎えます。アスパラに含まれるアスパラギン酸は新陳代謝を促し、疲労回復に効果的です。アスパラは穂先が締まっていて、色鮮やかでしっかりしたものかつ断面がみずみずしいものを選びましょう。

ブロッコリーは栄養価が高い野菜です。ビタミンCやβカロテン、ビタミンK等のビタミン類が多く含まれ、風邪予防や疲労回復、老化防止に効果があります。またカリウムも含まれており、高血圧予防にもなります。2026年度から指定野菜になります。指定野菜とは消費量が多い野菜や多くなる見込まれる野菜です。野菜の値段を安定させて、みんながいつでも野菜を食べられるように指定しています。(農林水産省HP引用)



他にもタケノコや新ジャガイモ、アラスカ豆、ふきなどもありますね。旬の野菜には栄養がぎゅっとつまっており、味もおいしいです。この時期にしか味わえない野菜を献立に取り入れてみてください。



春キャベツのナムル

2人分

★材料

春キャベツ	葉3枚(1/8玉)
食塩	ひとつまみ
ごま油	小さじ1/2
ゴマ	小さじ1
韓国のり	2～3枚



作り方

①キャベツは千切りにし、塩もみしておく。

②①に細かくちぎった韓国のり、ごま油、ゴマを入れて和え、盛り付けして完成。

(1人分)

エネルギー	33kcal
タンパク質	1g
脂質	2.6g
炭水化物	2.2g
塩分	0.2g

春野菜のかき揚げ

2人分

★材料

そら豆	10粒ほど
新玉ねぎ	1/4玉
菜の花	4本
桜エビ	大さじ1
食塩	適量
水	大さじ3
小麦粉	大さじ2
片栗粉	大さじ1
油	適量



作り方

①そら豆は鞘から外す。玉ねぎは薄くし切りにする。菜の花は2～3cmにカットする。

②カットした野菜と桜エビ、調味料を混ぜ合わせる。

③お玉にすくい、170～180度に熱した油に入れる。

④カラッと揚がったら油をきって、皿に盛り付けし、完成。お好みで天つゆや食塩をつけて食べて下さい。

(1人分)

エネルギー	87kcal
タンパク質	3.8g
脂質	3.1g
炭水化物	11.6g
塩分	0.5g