

健康市場

第 115 号

〒193 0942

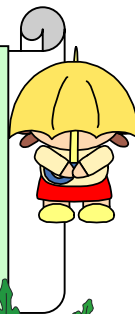
八王子市 梶田町 538-15

: 042-661-6047

発行元：永生会 栄養科

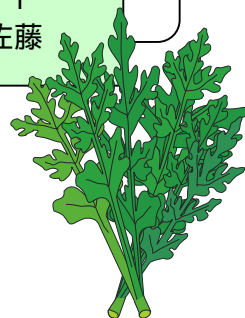
発行日：H19.2.1

責任者：栄養科 佐藤



旬を食べる

春菊



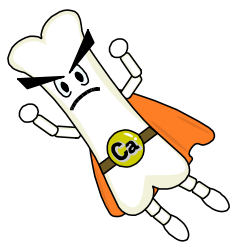
「春に花を開き、菊に似るが故」と江戸時代の時点に記されているようにキク科。春菊と名づけられたゆえんです。関西では菊菜ともよびます。

栄養と薬効：春菊のカロテン含有量は食品中のトップクラス。カロテンは抗酸化ビタミンのひとつで、細胞を傷つける活性酸素の除去に力を発揮するのが特徴です。

生活習慣病や老化、がんなどの予防に役立つというわけです。

カロテンとともに豊富なのが葉酸です。葉酸は赤血球や抗体の産生、細胞の分裂の促進などが主要な役割。育ち盛りの子供や妊婦にとって大切です、特に妊婦は通常の倍の量を摂取する必要があります。

ほかにもビタミンCやビタミンE、カルシウム、カリウム、鉄分、不溶性食物繊維が多く含まれます。



選び方と 鍋物やお浸しにすることが多い春菊は葉と茎の茹で上がり均一にする為にも、

保存：茎が短くて葉が下から密生しているもので、茎の切り口があまり太くない物を選びましょう。茎にすが入っているような太いものは育ちすぎて、葉が厚く、硬いものが多くなります。

一度たっぷりの水にさっとひたしてから冷蔵庫に保存しましょう。水気をきってビニール袋に入れておきます。冷蔵庫では畑で生えていた状態を保ち、立てておきます。

調理の 春菊は繊維がやわらかいため、火を通すときは手早く。そうすればビタミンC

ポイント：の損失も抑えられます。また、酢やビタミンDを含むサケ、キクラゲなどの食品と調理すればカロテンの吸収率がアップします。

栄養をアップ
させる組み合わせ：

生活習慣病
+ タイ、ブリ
+ 豆乳、豆腐
納豆

子供の成長
+ 豚肉
+ ぶり、サケ、タイ
+ チーズ、牛乳、ヨーグルト

更年期障害
+ 豆腐、大豆
豆乳

美容
+ 牛肉、豚肉

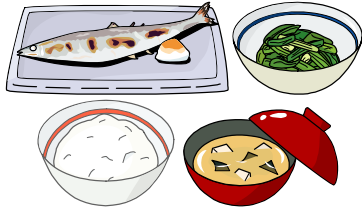


インフルエンザに負けない身体づくり



1、栄養バランスのよい食事を心がけよう。

体力を保持する為には、1日3食バランスのよい食生活はかせません。特に新陳代謝をよくし、抵抗力を高めるためには、三大栄養素（糖質、たんぱく質、脂質）の他に、抵抗力、免疫力を高めしてくれるビタミンA、C、Eなどの栄養補給をしましょう。



バランスよく食べましょう

おすすめの食材



ほうれん草やにんじんなど、体内でビタミンAに変わるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜
レモン、オレンジなどの柑橘系フルーツ、キウイフルーツやアセロラといったビタミンCが豊富な果物
ゴマやアーモンド、くるみなどのビタミンEを含むナッツ類

2、手洗いでウイルスを取り除こう。

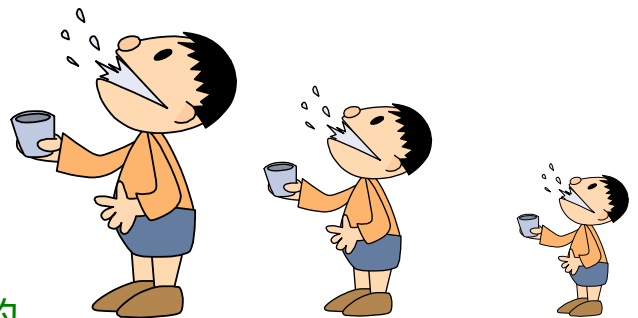
手洗いは、インフルエンザに関わらず、基本的な病気の予防対策の一つです。ウイルスは空気感染するより、人から人の手を伝わって感染することの方が多いのです。



3、うがいでウイルスを洗い流そう。

うがいは口の中を清潔に保つための簡単な方法です。ウイルスは主に鼻や口から身体の中に入りこみます。そこでうがいをすることによって、のどについてのウイルスなど洗い流すという効果があります。

試してみませんか



「お茶でうがい」がインフルエンザ予防に効果的

お茶の中には「カテキン」という成分が入っています。お茶のカテキンは茶ポリフェノールといって、皆さんが普通に飲んでいるお茶の100分の1というきわめて薄い濃度でもインフルエンザウイルスの増殖を完全に阻止してしまうそうです。また、ぶくぶくうがいをするとう歯の予防にもなるそうです。

