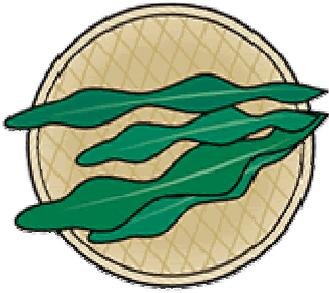


健康市場

第 163 号
〒193-0942
八王子市栢田町 538-15
TEL: 042-661-6047
発行元: 永生会 栄養科
発行日: H23.3.1
責任者: 栄養科 佐藤



ワカメ

旬を食べる

ワカメは今が旬？！

ワカメは味噌汁や酢の物などの料理でよく使われます。塩蔵、乾燥わかめは1年中見かけますが、ワカメの旬はじつは2月～6月なのです。

栄養と効果

わかめは、ヨウ素、カルシウム、カリウム、ミネラルが豊富に含まれています。

- ヨウ素 精神を安定させて、心身を元気にする効果があります
- カルシウム 骨を丈夫にし、イライラを防止します
- カリウム 血圧降下作用があるといわれています
- ミネラル 血液をさらさらにします

ワカメは高血圧、高脂血症や動脈硬化を防いでくれる働きがあるんですよ☆

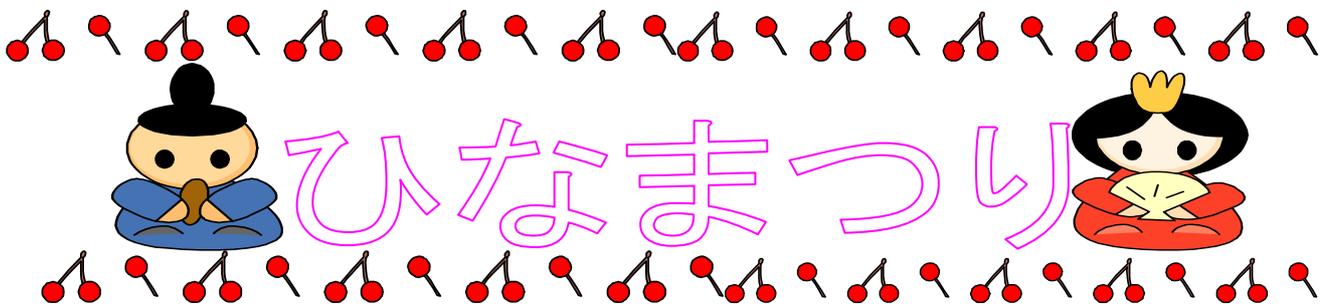
おすすめの食べ方

わかめの含まれるヨウ素は、油と一緒に摂取すると吸収率が上がりますから、味噌汁や酢の物などにするときには、ごま油を数滴たらしと、風味が増して、薬効も増すといわれています。

また、酢と組み合わせることによって、血圧やコレステロールを下げる効果を期待でき、食べやすくなります。

加熱しすぎると栄養が損なわれてしまうので要注意！！





3月3日はひなまつり(上巳の節句、桃の節句とも言います)。ひなまつりは女の子のすやかな成長を祈る節句の年中行事です。現在は、ひな祭りとも言われ雛人形を飾りますが、もともとは人形が身代わりになって邪気を祓うと信じられていたことから、流し雛の儀式が起源となっています。



ひなまつりのお祝い御膳



ひなまつりのお祝い膳といえばちらし寿司やはまぐりのお吸い物が思い浮かぶ人が多いと思います。

ちらし寿司は春らしい菜の花、長生きを象徴としたエビなどを具の中に用いて華やかな女の子のお祭りにはふさわしいお料理ですね。

ではなぜ、はまぐりのお吸い物??

はまぐりの貝殻は貝合わせという遊びにも使われるように、一対になっている相手以外とはぴったりと合いません。

こうしたことから、一人の人と生涯つれそうようにという願いがこめられているそうです。

ロマンチックですね～

甘酒は女性の味方

酒粕には美白や保湿を気にする女性にうれしい成分が多く含まれていて、化粧品や石鹸などの原料として広く使われています。

ちょっとおなか周りが気になる…そんな方には、便秘改善に役立つ食物繊維をたくさんとることが良いとされていますが、そんな時にも酒粕がおすすめ。食物繊維は酒粕に約5%と多く含まれ、おなかもスッキリ!!

