

健康市場

第200号

〒193-0942

八王子市栲田町538-15

TEL: 042-661-6047

発行元: 永生会 栄養科

発行日: H26.4.1

責任者: 栄養科 佐藤

旬を食べる

アスパラガス！！

○栄養・効果○

カロチン(ビタミンA)	病気に対する 抵抗力 を高める
アスパラギン酸	新陳代謝を促すとともに、タンパク質合成を高め、 疲労回復 に効果的
ルチン	血管を丈夫にし、 高血圧や動脈硬化 を予防する。
葉酸	貧血 を予防・改善する
カロチン、ビタミンE、 ビタミンC	抗酸化作用が高く、 体の老化防止 、 美容 に効果的

○調理方法○

ゆでる場合はお湯に塩を少し入れ、根元部分から順に入れていきます。歯ごたえが残る程度のかたさになったらお湯から出します。緑色を鮮やかに残したいなら、お湯から出したあとに冷水にさっと浸しましょう。

天ぷらや炒め物にする場合は、下ゆでせずに生のまま調理したほうが風味よく仕上がります。

炒め物、煮物、揚げ物、サラダなどにして食べるのがおすすめです。

○選び方のポイント○

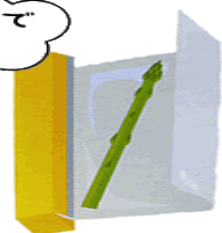
茎が太めでまっすぐと伸びて張りがあり、みずみずしいもの。穂先は開いておらず、ほどよく締まったものを選びましょう。ハカマの形は正三角形のものが生育状態がよいとされ、同じ大きさであれば重みのあるほうが良品です。



○保存方法○

乾きを防ぐためにラップに包み、穂先が上になるように立てかけて冷蔵庫で保存します。保存期間の目安は4~5日ほどです。長期保存する場合は、ゆでた後に水気をよく切って冷凍すれば一ヶ月ほどは保存可能です。

ラップに包んで立てて保存。



お花見の季節

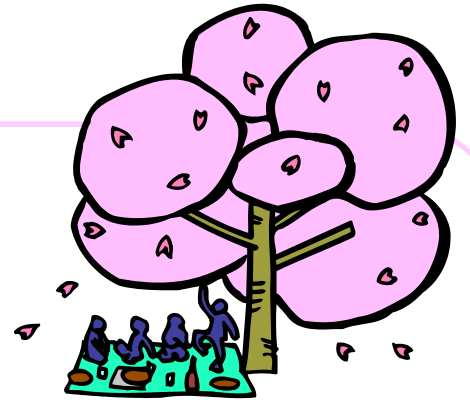
日本では、毎年3月末から4月の始めにかけて、家族や仲間、会社の同僚が桜の木の下に敷物を敷いて座り、お酒を飲んだり、お弁当を食べたり、歌を歌ったりしながら楽しい一時を過ごす習慣があります。

本のようなスタイルのお花見をする国は他国にはないと言われています。

お花見は日本独特の行事なのです。

欧米人は桜と言うとサクラノボのなる木を連想しますが、日本人は桜と言えば花を連想します。また日本には100余以上の栽培品種と30種以上の自然種があるとされています。日本で一番多い桜といえば、栽培品種の「ソメイヨシノ」です。

そしてソメイヨシノの開花日を桜の開花日と称しています。



「花見団子」の三色の意味

1、赤と白が縁起物の色であり、緑が草の色で邪気を払ってくれる、というもの。

2、桜色：桜と「春」を表している

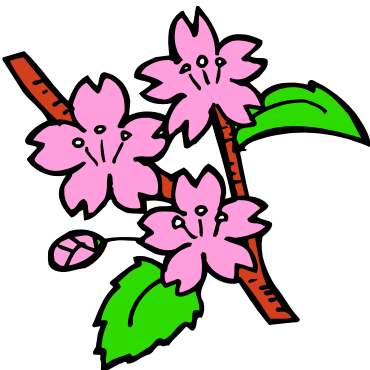
よもぎ色：草木の緑と「夏」を表している

白色：白酒と「冬」を表している

“秋がない”ので“飽きない”というもの。



3、赤・白・緑の三色が神様が喜ぶ色とされているため、“神様と共に飲食ができる”というものです。



相模女子大学 栄養科学部 管理栄養学科
伊藤 麻優 野間 小百合