

# 健康市場

第 212 号

〒193-0942

八王子市柵田町 583-15

[Tel:042-661-6047](tel:042-661-6047)

発行元：永生会 栄養科

発効日：H27.4.1

責任者：栄養科 佐藤

旬を食べる

## 春キャベツ



キャベツはアブラナ科の野菜で、別名「甘藍(かんらん)」や「玉菜(たまな)」とも呼ばれています。春キャベツ(2~7月)、夏秋キャベツ(7~10月)、冬キャベツ(10~4月)があり、1年を通して出回っている食材です。

### 栄養

キャベツには、ビタミンU・C、カリウム、カルシウム、食物繊維が豊富に含まれています。ビタミンUは胃壁の粘膜を丈夫にし、傷ついた胃壁の回復を助けたり潰瘍を抑えたりする効果があるといわれています。ビタミンCは免疫力を向上してくれると共に、コラーゲンの形成を助ける効果があるともいわれています。

### 選ぶポイント

冬キャベツは、巻きがきつく、重みのある硬いものを選ぶと良いとされていますが、春キャベツを選ぶ際は、巻きが柔らかく、弾力があるものを選びましょう。葉がきれいでツヤとハリのあるものがおすすめです。

### おすすめの食べ方

春キャベツは、みずみずしく葉が柔らかいので、生で食べるのに向いています。せん切りにして付け合せとしても、ざっくり切ってサラダにしても良いですね。ポン酢とオリーブオイルを2：1くらいの割合で混ぜるだけのドレッシングがキャベツにあっておいしく簡単なので、ぜひおためしてください。



# 黄砂について

## 黄砂とは？

黄砂現象とは、東アジアの砂漠域や黄土地帯などの乾燥・半乾燥地帯から、強風によって大気中に舞い上がった黄砂粒子が浮遊あるいは降下する現象です。日本での黄砂現象は、春に観測されることが多く、時には空が黄褐色に煙ることがあります。



近年ではその頻度と被害が甚大化しており、急速に広がりつつある過放牧や農地転換による土地の劣化等との関連性も指摘されています。そのため、黄砂は単なる自然現象から、人為的影響による側面を持った環境問題としての認識も高まっているようです。

## 黄砂粒子の性質

粒子には、石英や長石などの造岩鉱物や、雲母、カオリナイト、緑泥石などの粘土鉱物が多く含まれています。黄砂粒子の分析からは、土壌起源ではないと考えられるアンモニウムイオン、硫酸イオン、硝酸イオンなども検出され、飛来する過程で大気汚染物質を取り込んでいる可能性も示唆されています。

## 黄砂対策

対策方法は花粉対策とほとんど同じです。

黄砂の飛来が予測される日は十分な対策を行いましょう。



- ・ 外出時にはマスクを着用する
- ・ 口呼吸ではなく鼻呼吸を心がける
- ・ 衣類をよく払ってから室内に入る
- ・ 帰宅後にシャワー
- ・ 洗濯物は室内に干す …など

飛来の予測は天気予報や気象庁、環境省のホームページで確認ができます。

✿ 黄砂や花粉に負けず、さわやかな春を楽しみましょう ✿