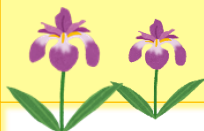


健康市場



第225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: H28.5.1

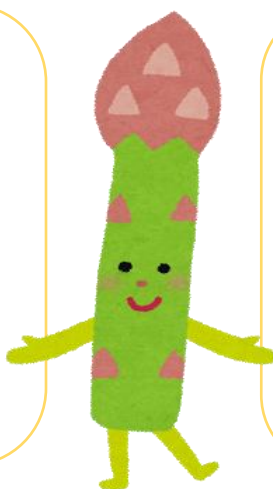
責任者: 栄養科 佐藤

5月の旬を食べよう

アスパラガス

アスパラガスは、疲労、だるさをとるといわれています。

アスパラガスに含まれるアスパラギン酸は、グルタミン酸に良く似ているアミノ酸で、アスパラガスのうま味の本体であるばかりでなく、糖質の代謝を促進して、**疲労をとる作用**があります。



アスパラガスに含まれるビタミンB群のひとつである**葉酸**は、タンパク質とDNAの合成に働き、細胞の分裂や発育を促すほか、**赤血球を作る役割**を持っています。

葉酸はその名のとおりに葉物野菜に多く含まれ、**貧血の予防**に不可欠な栄養素です。

穂先の部分に多く含まれるのはビタミン様成分のルチンです。

ルチンには、**毛細血管を丈夫にし、血圧を下げる効果**があるほか有害な活性酸素を除去する**抗酸化作用**があることも見逃せません。

アスパラガスは、ミネラルが豊富で、特に**コバルト**は他の野菜に比べ2ケタも多く含んでいます。コバルトは**赤血球増加作用**があるため、また鉄もほどほどに含んでいます。

そのためアスパラガスは貧血の方にたいへん良い野菜です。

アスパラガスのおいしい食べ方

ゆでるときは長いままでゆでるのがポイントです。

切ってゆでるとうまみや栄養成分が溶け出てしまいます。

沸騰したたっぷりの湯に茎の根元のほうから入れて少しかためにゆでると良いでしょう。





アスパラガスのおいしいレシピ



じゃがいもとアスパラガスのスープ

<材料（4人分）>

じゃがいも	2個
アスパラガス	4本
セロリ	1/2個
玉ねぎ	1/2個
コーン	100g
バター	大さじ1
洋風スープの素	1個
(A)	
うすくちしょうゆ	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々



<作り方>

1. じゃがいもは皮をむき、1cm厚さのいちょう切りにし、アスパラガスは熱湯でゆでて3cm長さに切る。セロリは筋を取り斜め薄切りにし、玉ねぎは薄切りにする。
2. 鍋にバターを熱し、じゃがいも、セロリ、玉ねぎを入れてじっくり炒める。
3. 水4カップと洋風スープの素を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
4. アスパラガスとコーンを加えて2~3分煮て、(A)で調味する。

立夏とは…



「りっか」と読み、二十四節気の第7節目です。

現在主流の定気法では、太陽黄経が45度のときで「5月6日ごろ」が立夏です。また、期間としての意味もあり、その場合は5月6日ごろから、次の節気の小満（5月21日ごろ）の前日までを指します。立夏の初候は端午の節句の時期でもあり、柏餅が有名です。柏餅の柏の葉は新芽が出るまで落ちないので、家系を絶やさないという意味で、縁起の良い食べ物とされています。