

# 健康市場

第 235 号

〒193-0942

八王子市櫛田町 538-15

Tel : 042-661-6047

発行元 : 永生会 栄養科

発行日 : H29.3.1

責任者 : 栄養科 佐藤



菜の花とはアブラナの別名で、2~3 月が旬の緑黄色野菜です。食用だけでなく、観賞用も存在し、黄色い花は春を感じさせてくれます。

独特の苦みが特徴で、お浸しや和え物といった定番料理のほかにも、パスタの具材や炒め物など様々な料理に用いられます。

菜の花は、緑黄色野菜の中でも**ビタミン C**、**βカロテン**、**カリウム**などのミネラルが多く含みます。

## ○ビタミン C

抗酸化作用があり、老化を防ぐはたらきがあります

## ○βカロテン

体内でビタミン A に変換され、粘膜や皮膚の健康維持を助けます

## ○カリウム

正常な血圧を保つはたらきをします

菜の花を購入する際は、花が開いていなく、茎や葉がみずみずしいものを選びましょう。濡らした紙で包み、冷蔵庫の野菜室に立てて保存すると茎が折れずに長持ちします。

# 桃の節句

## ■桃の節句とは？

五節句のひとつ、上巳（じょうし）の別名であり桃の花が咲く季節と重なることから3月3日を桃の節句と呼びます。もともと、人々の健康を祈って厄を祓うことを目的としていましたが、現在では、女の子の成長を祝う「雛祭り」として広まっています。

## ■雛祭り料理

雛人形を飾る他に桃の花、菱餅、雛あられ、白酒を供える習慣があります。供え物の桃の花は厄除けの力を持ち、菱餅は桃色、白、緑色が春の訪れを祝い、白酒は身体から邪気を祓う、といった意味を持ちます。



その他には、はまぐりのお吸い物やちらし寿司を食べる習慣があります。

はまぐりのお吸い物は、はまぐりの貝殻が対になっているもののみ合わさることから、一生に一人の人と連れ添うことができるという意味を持ちます。はまぐりには、**ビタミンB12**や**鉄**を多く含み、それぞれ赤血球の形成を助ける栄養素になります。

ちらし寿司を食べる理由として明確な由来はありませんが、えび、れんこん、豆などの縁起の良い具が祝いの席にふさわしいとされています。れんこんには粘膜を保護するはたらきをもつムチンが多く含まれます。彩りを加えるために、旬の野菜である菜の花を用いることもおすすめです！