

健康市場

第 246 号

〒193-0942

八王子市柵田町 538-15

Tel : 042-661-6047

発行元 : 永生会 栄養科

発行日 : H.30. 3.1

責任者 : 栄養科 佐藤



ぜんまい



旬は3月から6月です。山野に自生し、緑色に包まれたごく若い芽をいただく山菜です。産地以外では、ほぼ乾燥品が出回ります。

調理するときは、木灰(きばい)、あるいは重曹を加えた熱湯につけて一日置いてアクを抜き、その後に茹でて柔らかくします。乾燥品も同様にアク抜きをし、柔らかく茹で、さらに水で十分にさらします。ぜんまいは、味の癖がなく様々な料理に使われます。ぜひ春の訪れを味わってみてくださいね。

□ぜんまいに多く含まれる栄養素

☆ビタミンA

夜間の視力の維持・皮膚や粘膜の維持・抗酸化作用などを持つ栄養素です。

☆葉酸

赤血球の形成を助ける・胎児の発育に関わる栄養素です。

☆鉄

赤血球を作るのに必要な栄養素です。

☆銅

赤血球や骨の形成、多くの体内酵素の正常な働きを助ける栄養素です。



彼岸



□彼岸とは？

3月17日の春分の日を中日とした7日間です。その日を彼岸の入りといい、7日目は彼岸明けと言います。彼岸は仏教用語で、こちらの世界である此岸（しがん）から、彼方にある涅槃（ねはん）（仏教用語であらゆる煩惱が消滅し、苦しみを離れた安らぎの境地の意味）を指しています。

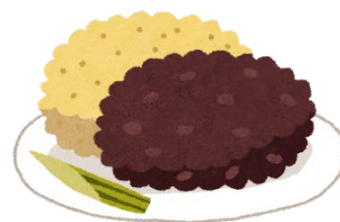
彼岸には、こちらへ訪れてくるという信仰をもとに、先祖の霊に供する牡丹餅（ぼたもち）を作ります。春の彼岸は、牡丹の花が咲くころのため「牡丹餅」と呼び、秋の彼岸には秋の七草のひとつ、萩の花が咲くため「おはぎ」と呼ぶなど、日本らしい風雅な名前が付けられています。

現在は、季節で呼び分けることは少なくなりつつありますが、伝統的な風習の名残として二つの餅の呼び名は今も残っています。

□牡丹餅について

もち米やうるち米を等量に合わせて（あるいはもち米のみ）蒸し、すり鉢で粗ずりしたものを団子にして、あん、きな粉、ごまなどをまぶしたものです。

鎌倉時代の搔餅（かいもち）（飯の餅、一説にはそばがきとも）が起源とされていますが、江戸時代中頃から庶民に人気があり、春秋の彼岸の供物として欠かせないものとなりました。



<あずきの食物繊維について>

100gあたり17.8g含まれています。食物繊維には、水に溶ける水溶性食物繊維と、水に溶けない不溶性食物繊維があり、あずきには不溶性食物繊維が多く含まれています。不溶性食物繊維を摂ることで、糞便量の増加や、排便の促進の効果があり、便秘の改善が期待されます。