

# 健康市場

第 175 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: H24. 3. 1

責任者: 栄養科 佐藤

旬を食べる

## カリフラワー



カリフラワーはキャベツを品種改良した野菜です。  
私たちが食べている部分は実は花のつぼみの部分なんです！  
11月～3月が旬の時期です。



### ☆栄養と薬効

**ビタミンC**: 淡色野菜の中では含有量トップクラスです。しかも、カリフラワーに含まれるビタミンCは加熱による損失が少ないので、ゆでて食べても◎！ビタミンCには抗酸化作用があり、風邪の予防に効果的で、シミやそばかすなどを防ぎ美肌効果も◎！。

**イソチオシアナート**: 血液をサラサラにしたり、コレステロール値や中性脂肪値、血糖値を正常にコントロールするはたらきがあり、発がん抑制作用ももっています。

**カリウム**: コレステロールや血圧の低下に効果的な野菜です。

**食物繊維**: 便秘にも有効で、腸内に溜まった老廃物を排出してくれるので、大腸ガンにならないための健康維持に役立ちます。



### ☆保存方法と選び方

・生のままだとすぐにつぼみが開いてしまい、味も栄養も低下します。  
できるだけ早く下ゆでしてから、保存するようにします。

・つぼみの色が白くて、こんもりと固くしまっているもの、茎が短く、どっしりと重みのあるものを選ぶようにします。



### ☆調理のポイント

ゆでる時に小麦粉を少量加えると沸点が上がり、ゆで時間を短縮し、ビタミンCの損失が少なくなります。またレモンスライスかお酢を加えると、変色を防ぎ、白くゆで上げることができます。

今年の春分の日  
3月20日  
です♪



### 春分の日とは？

昼と夜の長さがほぼ同じになる日が、年に2回あります。そのひとつが春分の日で、もうひとつが秋分の日です。別名を「彼岸の中日」といいます。彼岸とは 春分の日をはさむ、前後の7日間をさします。

春分の日から、冬の寒さが去って春が訪れるといわれ、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあります。

春分の日には、自然をたたえ生物をいつくしむという意味から、国民の祝日となりました。

「春分の日」および「秋分の日」は、法律で具体的に月日が明記されずに、それぞれ「春分日」「秋分日」と定められています。今年は3月20日の火曜日が春分の日です！



### 春分の日のお供えもの

お彼岸にはぼた餅や五目ずしを供える習慣があります。江戸時代に庶民の間から始まったといわれています。

なぜお彼岸にこれらのものを供えるかというと・・・

#### ☆ 牡丹餅（ぼたもち）

小豆の赤色には災難から未を守る効果があると信じられていて、邪気を払うという信仰が、先祖の供養と結びついたといわれています。

名前は違いますが、春分の日（つまり春）に食べるものを、春に咲くボタンの花にちなんで「ぼたもち」、秋分の日（秋）に食べるものを、秋に咲く萩の花にちなんで「おはぎ」と呼んでいます。



#### ☆ 五目ずし

季節の変わり目に、体に良い食材をたくさん散らして食べさせたのが始まりといわれています。

