

# 健康市場

第189号

〒193-0942

八王子市桐田町 538-15

TEL: 042-661-6047

発行元: 永生会 栄養科

発行日: H25.5.1

責任者: 栄養科 佐藤

## 5月の旬といえば・・・たけのこ！！

筍（たけのこ）の旬は3～5月で、春を感じさせてくれる食材です。筍は10日ほどで竹に成長してしまいます。竹の寿命は100年と言われているのに食べられる時期は筍の先が土から出るか出ないかというときのほんの一瞬なのです！おもしろいですね（\*^^\*）

### 筍の栄養・効果



#### ～食物繊維～

便通を良くするので便秘気味の方におすすめです。また、大腸がんやコレステロールの吸収を防ぎ動脈硬化を予防します！！

#### ～カリウム～

ナトリウム（塩分）を排泄する働きがあり、高血圧予防になります。また、足のむくみなどをとる働きがあります。

#### ～チロシン～

アミノ酸の一種で、脳を活性化し集中力を高めてくれます。五月病にも効果有り！？

#### ～うまみ成分～

旨味成分であるアスパラギン酸（アスパラガスなどにも含まれる）は、疲労回復に効果があります。



### 一緒に食べると効果抜群

#### わかめ

わかめには筍にあまり含まれていない、ビタミン・ミネラルが豊富！さらにカリウムとアルギン酸の作用で体内の余分な塩分を排出するので、高血圧予防に効果的です。

#### ほうれんそう

筍の食物繊維とほうれん草の葉緑素の力で体内の有害物質を排出します。肥満防止・健康維持・肌荒れ防止にも効果的です。



食べ過ぎると消化が悪くなったり、肌荒れが起こったり、アレルギー症状が出る可能性のある成分が含まれています。  
美味しいからといって食べ過ぎには注意してくださいね！





# 5月5日はこどもの日



こどもの日は、**ゴールデンウィーク**の最終日に当たる5月5日に、**こどもの健全な発達を願う日**です。

古来は「**端午の節句**」の日だったので男の子の健全な成長を祝う日でしたが、1948年に定められた国民の祝日法によって、「**こどもの日**」として親しまれるようになりました。今では**女の子**も一緒にお祝いするようになっています。

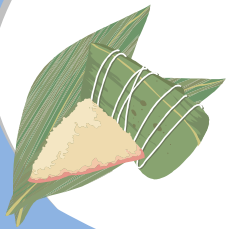
## 食べ物編

### ～ちまき～

ちまきを食べる風習は、中国から伝えられ、無病息災を祈って食べます。

### ～柏餅～

柏は、新しい芽が育つまでは古い葉は落ちません。このことから家系が絶えないという思いをこめ、男の子の成長と子孫繁栄を願って食べます。



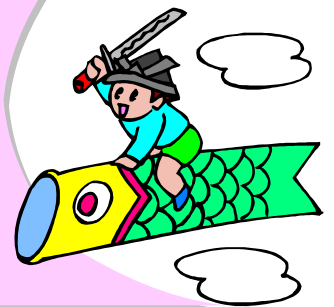
## 飾り物編

### ～こいのぼり～

鯉のぼりをあげることによって我が家に男児が生まれたことを天の神様に告げ、「立派に育ち、出世できるように」と願って目印にしました。

### ～鎧（よろい）・兜（かぶと）～

男の子に強くたくましく育ててほしいという願いと、厄災から守ってほしいという願いがこもっています。



## しきたり編

### ～菖蒲（しょうぶ）の湯～

菖蒲の葉には邪気を払う力があると言われるため、菖蒲の葉を入れて湯を張り、お風呂に入ります。菖蒲の葉は、血行促進効果があると言われています。



5月は季節の変わり目で、**天気・陽気の変化が大きい**のも特徴です。  
体調を崩さぬように**しっかり体調管理**をして**ゴールデンウィーク**を楽しみましょう。

