

# 栄養市場

第 213 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 : H27.5.1

責任者 : 栄養科 佐藤

5月の旬は・・・メロン



メロンは5~8月が出荷最盛期です。贈呈品にも利用され「果物の王様」とも呼ばれるメロン。一つの苗で育てられるのは一つの実だけのため、多少高価になるが、その甘み、大きさ、香りは格別です。

## 赤肉メロンはβカロテンが豊富！

老化を防止する抗酸化作用やがん予防にも効果的。豊富に含まれるβカロテンには風邪予防にも効果がある。

## 豊富なカリウムが高血圧予防

すいかの3倍近くものカリウムを含む。カリウムはナトリウム(塩分)を排泄する働きがあり、高血圧予防、足のむくみなどをとる

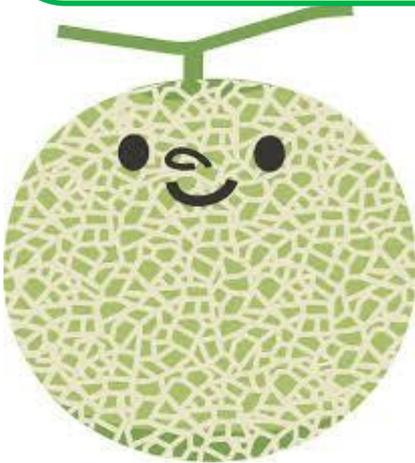
## 選び方のポイント！！！！

### 網メロン

- 白いネットの部分が盛り上がっている
- 均一に張っているものがよい

### 網なしメロン

- 均整のとれた形
- 変色や斑点、濃い筋などが無いもの



残ったメロンは、種の部分を取り外し、切り口をしっかりとラップで包んで冷蔵庫の野菜室へ入れておきます。2~3日で食べきりましょう。

たくさんあって食べきれないときは、メロンジュースやシャーベットにして保存するとよいでしょう。



# 五月病にならない体づくり

4月から新しい職場、環境になり様々なストレスにより消化管の分泌や消化管の運動が低下するため、体調不良に悩んだりやる気がなくなったりする人がいると思います。食事をしっかりと取り、気分も体調も万全な5月を向かえましょう。



## たんぱく質

良質なたんぱく質にはアミノ酸が豊富で疲労回復に役立ちます。特に豚肉には、疲労物質を体外へ排出する働きを促すビタミンB1が豊富に含まれているので疲労回復に役立ちます。

→魚、豚肉、納豆、豆腐、卵、牛乳

## ビタミンC

抗酸化作用によりストレスから体を守ったり、免疫力を高めたり他の栄養素の吸収を助けてくれます。加熱により壊れやすいため果物や野菜など生で食べられるものはそのまま食べることがおすすめです。

→ジャガイモ、ブロッコリー、ほうれん草

→果物や野菜に豊富に含まれます

## ビタミンB群

体の代謝を行っていくうえで必要不可欠な物質です。これらの摂取量が減ることで、代謝が低下し、疲れやすさがでてきます。水に溶けやすい性質をもつため、調理の際は、煮汁ごと利用できるものにしましょう。また、加熱によっても壊れやすいため、生で食べられるものは加熱しないで食べるようにしましょう。

→豚肉、卵、大豆製品、さんま、バナナ、ほうれん草

→果物や野菜に豊富に含まれます。

駒沢女子大学人間健康学部健康栄養学科 立川あゆみ

