

健康市場

第 237 号

〒193-0942

八王子市栞田町 583-15

TEL:042-661-6047

発行元:永生会 栄養科

発行日: H29/5/1

責任者: 栄養科 佐藤

5 月の旬

サヤエンドウ



特徴

サヤエンドウには、βカロテン、ビタミンC、カリウム、カルシウムなどが豊富に含まれています。また、さやごと食べることで食物繊維を多くとることができます。

各栄養素の意味

βカロテン→体内で必要に応じてビタミンAに変換されます。

夜間の視力の維持、皮膚や粘膜の健康維持を助けます。

ビタミンC→コラーゲンの合成を助け、ストレス解消や免疫力を高める効果があります。

カリウム →体内の水分調節などを行う成分です。

血圧を下げ、筋肉・心筋活動を正常にする作用があります。

カルシウム→歯や骨を作り丈夫にする作用があります。

また、出血時の血液の凝固や神経を鎮める働きもあります。

食物繊維 →肥満の防止

独特の食感から、噛む回数が増えることにより食欲を抑制します。

便秘の予防

腸壁を刺激して、腸の運動を促進させます。

有害物質の排泄・除去

有害物質を吸着し、排便の促進を通じて体外へ排出・除去しています。

5月2日は **八十八夜** です

八十八夜とは…

八十八夜は雑節のひとつです。

雑節とは、二十四節気以外に季節の変化の目安とする特定の日の総称をいいます。

他にも節分・入梅・半夏生・二百十日・土用・彼岸などがあります。

八十八夜の日は…

立春から数えて八十八日目(2017年では5月2日)にあたる日を八十八夜といいます。

八十八夜の意味…

八十八夜は春から夏に移る節目の日、夏の準備をする決まりの日、

縁起の良い日とされてきました。

また、八十八夜の別れ霜というように、このころから霜も無く安定した気候となります。

そのため、茶摘み、苗代のもみまき、蚕のはきたてなど一般に農作業の目安とされています。

～農業～

「八十八」という字を組み合わせると
「米」という字になることから、
農業に従事する人にとって、
五穀豊穰を願う特別な日とされています。



～お茶～

この日に摘んだお茶は上等なものとなされ、
この日にお茶を飲むと
長生きするとも言われています。

