

# 栄養科だより 3月号

## 春 到来！ 春野菜の秘密

令和2年3月発行

寒かったり、暖かかったりしながらも3月に入り、いよいよ春の到来です！春になるとこの時期ならではの春野菜を楽しむことができます。今回はそんな春野菜について知っていただけたらと思います。

春野菜とは春に成熟する野菜のことをいい、旬を2月～6月に迎えるものが多いです。

代表的な春野菜は「春キャベツ」「新たまねぎ」と呼ばれるものがあります。

春野菜の特徴は…

### 独特の苦み

春野菜特有の「苦味」は植物性アルカロイドという成分です。これは冬の間に貯め込まれた老廃物を、体外へ排泄してくれる解毒作用の働きや新陳代謝を促進する働きがあります。ただし摂り過ぎると人によってはお腹を壊すこともあるため注意しましょう！

### 豊かな香り

特にせりやセロリなど、セリ科の春野菜の香りはテルペン類という成分が関係しています。テルペン類には血行促進や抗酸化作用、ストレス緩和などの効果があります。

セロリは油で炒めるのがおすすめ！

たけのこに含まれるカリウムは茹でてでも減りにくい！  
煮物でぜひ！

ふきのとうは天ぷらにすると苦みが抑えられます！

## 2月メニュー紹介



Happy Valentine's Day

バレンタインデーにはハートがいっぱい献立にしました♡

吉野家さんとコラボ！！  
牛丼をご提供しました。

吉野家  
YOSHINOYA

節分では大豆入りひじきご飯



ご質問はピンクのユニホームの管理栄養士まで

星ヶ丘病院 栄養科