

栄養科だより 3月号

春 到来！ 春野菜の秘密

令和2年3月1日発行

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 JOYEAT⁺プロジェクト

JOYEAT⁺プロジェクトは栄養科による給食改善と地産地消の取組みです



2/12 (水) 昼食
豚肉のアップル
ジンジャー焼き
りんごには整腸作用のあるオリゴ糖や食物繊維が入っており温めると倍増します！ボリュームのある1品に仕上がりました。



2/28 (金) 昼食
莖立ちの
しょうゆ麴和え
しょうゆ麴を使うことでコクがアップ！カロリー・塩分カットに役立ちます。色鮮やかな緑色が患者さんにも喜ばれました。

ご質問はピンクのユニホームの管理栄養士まで

星総合病院 栄養科