



栄養科たより



4月号 季節の山菜を味わおう！

春らしい日差しが感じられるようになってきました。

春といえばおいしい山菜！山菜を食べて、季節を味わいましょう！

～タラの芽～



天ぷらやあえ物、炊き込みご飯などおいしいタラの芽。
栄養成分では、特に「カリウム」が多く含まれています。



カリウム：体内の過剰なナトリウムを体外に排出してくれます。

過剰なナトリウムは高血圧の原因となりますので、
高血圧予防になります。

～ふきのとう～



ふきのとうの香りと苦味は食欲をそそり、

ふきのとう味噌などはご飯が進みますね！

つぼみがまだ硬く閉じていて、
周りの葉で花芽が見え始める位
までのものを選びましょう。



こちらが食べ時です！

栄養成分では、「カリウム」の他、「葉酸」や「ビタミンK」が多く含まれています。

葉酸：細胞や赤血球を作る働きをしています。

ビタミンK：血液を凝固させる働きがあり、けがをしたときに活躍します。
また、**骨の形成**を促します。

～旬の食材を味わって、心も体も健康に！～