



# ライフケアサプリ

第16号

2024年5月発行  
春号

「ライフケアサプリ」は、患者さま・ご家族の皆さまに、栄養と健康管理に関する情報をお伝えする情報誌です。



## 季節の野菜をおいしく食べよう！

あたたかく過ごしやすい季節となりましたね。木々の緑も青々とし、スーパーの野菜コーナーにもみずみずしい野菜が並び、彩り豊かになってきました。今回は野菜の旬についてご紹介します。

### 野菜の「旬」について知ろう！

野菜には「旬」があります。旬とは、食材が「多く収穫できる時期」、「最も味が良い時期」のことであり、そして「最も栄養価が高い時期」を表すものでもあります。

そして、旬には3段階の楽しみ方があります。初めて収穫されたものが「走り」で、流通量も増えて一番おいしいのが「盛り」、そして終わりかけに来年もまた食べられるようにと惜しみながら食べるのが「名残」です。季節ごとの旬の味を楽しみながら、栄養もしっかり摂りましょう。



収穫開始

走り

盛り

名残

収穫終了

収穫が始まってから2週間ほどの期間に市場に出回るものです。水分が多く柔らかい時期のため、みずみずしい食感を味わえるよう、大きくカットしたり、サラダなどして生のまま食べるのもおすすめです。また水分が多く柔らかいため、茹でる・蒸すよりも、炒めたりグリルで焼く方が向いています。



収穫が最盛期となり出荷量が増え、市場に多く出回るようになる時期のものです。その食材の最も美味しい頃でもあります。栄養価も高まり、繊維の強さや香りも丁度よいので、どのような調理法でもおいしく食べられます。



収穫終盤となり、最後の2週間ほどの期間に収穫するものです。水分量が少なくなり、皮の張りや種が目立ち繊維が硬くなるため、繊維を断ち切るように細かくカットすると食べやすいです。煮る・蒸すなど、水分をプラスしながらじっくり火を通し、柔らかく調理するのがおすすめです。



### 春野菜は栄養たっぷり！

春野菜には、寒さがまだ厳しい時期に芽を出し成長するための栄養素が豊富に溜めこまれています。苦みがあるものが多いですが、この苦み成分(ポリフェノール)には、抗酸化作用があります。また、ビタミンやミネラル類も豊富に含まれているので、免疫力アップや疲労回復の効果も期待できます。



#### 春に旬を迎える野菜



キャベツ



玉ねぎ



アスパラガス



たけのこ



菜の花



いちご

など

#### いつも売っているものと何が違うの？



1年中お店に並ぶ野菜でも、春に摂れるものだけは特別に「新」や「春」といった冠をつけて呼ばれるものがあります。

いずれも通年出回るものに比べて皮が薄く、甘くてみずみずしい、そして柔らかいのが特徴で、玉ねぎ、キャベツ、にんじんなどは、生のままでもおいしく食べられます。

Seasonal Food Recipe

# 旬の食材 レシピ

旬の野菜をじっくり煮込んだ



## 春野菜のミルクスープ

水分量の多い新玉ねぎや新じゃがいもは、スープにもぴったり！  
野菜のうまみと栄養がたっぷり詰まったスープです。

### 材料(4人分)

新玉ねぎ	1/2玉	ベーコン	70g	塩こしょう	少々
新じゃがいも	2個	塩	小さじ1/2	粉チーズ	少々
かぶ	1個	牛乳	400ml		
アスパラガス	1束	オリーブオイル	大さじ1		

### 作り方

1. 玉ねぎはみじん切り、じゃがいもとかぶは1cm角、アスパラは1cm幅、ベーコンは5mmに切る
2. 鍋でオリーブオイルを加熱し、中火で玉ねぎ・塩を入れて炒める
3. 水分が出てきたら、ふたをして弱火で蒸す  
(水分がなくなりそうな場合は、ふたを開けてヘラで混ぜる)
4. 玉ねぎしんなりしたらベーコンを加え、こんがりするまで炒める
5. じゃがいもを加えふたをし、弱火で約5分蒸し煮する
6. かぶとアスパラを加えて、さらに約3分蒸し煮する
7. 牛乳を加えひと煮立ちしたら、塩こしょうで味を調え、器に盛り粉チーズをかけて完成！

POINT  
こげないように  
時々混ぜる

優しい味で栄養満点♪

### 栄養価(1人あたり)

エネルギー	215kcal
たんぱく質	7.7g
炭水化物	8.3g
脂質	12.8g
食塩相当量	1.2g

野菜を  
食べて

## カラダ元気UP!

野菜はさまざまな栄養を持っており、体の調子を整える効果が期待できます。健康状態で気になる症状がある時は積極的に食事メニューに取り入れてみましょう。

### カリウム

- 余分な塩分の排泄
- むくみ防止効果



### ビタミンC

- 抗酸化作用
- がん予防
- ストレス緩和
- 免疫力UP



### 食物繊維

- 不溶性
- 便秘解消
- デトックス効果



### ビタミンA

- 目や皮膚・粘膜を健康に保つ作用
- 抗酸化作用



### 水溶性

- 糖質・脂質の吸収緩和
- LDLコレステロール減少効果



### ビタミンB群

- 糖質・脂質・たんぱく質の代謝の補酵素
- 造血作用、皮膚や粘膜の保護効果



## 栄養士による栄養相談 を行っています(予約制)



糖尿病や高血圧症などの生活習慣病で食事を見直したいけど「自分には何が足りないのだろうか?」「具体的になにを変えたらよいか…」とお悩みを抱えている方へ、30分程度で食事に関する相談・指導を行っております。ご希望の方はお気軽に主治医へお伝えください。

### 編集後記

最近、テレビや書籍では健康に関する情報がたくさん流れていますね。健康を気にされている方が増えたことはとても良いことですが、中には偏った情報や、体質によってはお勧めできないものもあります。気になることがございましたら、栄養相談にてご相談ください☆

— 編集・発行 —

イムス富士見総合病院 栄養科

住所/埼玉県富士見市鶴馬1967-1 TEL/049-251-3060(代表)  
ホームページ <https://www.ims.gr.jp/fujimisougou/>



病院ホームページはこちら

ライフケアサプリのバックナンバー配信中!  
栄養科のページより見ることができます。