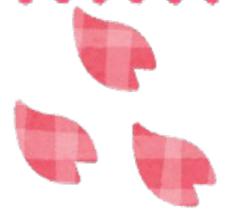




給食だより 春号



2026年4月 日発行
第3号紙
イムス太田中央総合病院
栄養科 担当:岩崎・岩瀬

～春の食材で身体を整えよう～

デトックスとは→体内に溜まった毒素や老廃物を排出し、体内を浄化すること
デトックスを行うことで代謝が高まり、疲労回復にもつながります。
春はデトックスにぴったりの食材がたくさんあります！
春の食材を食べて気温や環境の変化にも対応していきましょう！

「最適な食材」

●たけのこ

カリウムと食物繊維を多く含む野菜で便秘解消に効果的です。この2つの成分が体内の余分な水分を排出してくれます。カリウムは熱を入れても減りにくい為、茹でて柔らかくするのもおすすめ♪



●菜の花

ビタミンCと食物繊維が豊富で、便秘解消や美肌効果が期待できます。菜の花に含まれる苦み成分が肝臓の解毒をサポートしてくれます。肝臓は体内の毒素を処理する重要な臓器です。お浸しにするとおすすめ♪

●ふきのとう

カリウムと苦みのもとになる成分植物性アルカロイドに利尿作用があり、体内の余分な水分や毒素の排出を促します。春の訪れを感じる爽やかな香りが印象的で、茹でると栄養素が減ってしまう可能性がある為、栄養素を損なわないよう、天ぷらがおすすめです♪



花粉症の時の栄養ポイント

毎年春になると多くの方を悩ませる花粉症。実は食生活を見直すことで症状の緩和が期待できることをご存知でしょうか？

～花粉症軽減におすすめの食べ物～

○青魚

サバ、イワシ、サンマなど



○緑茶



○ヨーグルト



毎日少しずつでも取り入れ、長期間にわたって継続することが重要です！

～最近の行事食～

オムライス



節分



ビビンバ



春のあったかレシピ

菜の花水餃子スープ

材料【3～4人分】

・タネ

餃子の皮1袋(約20枚)

豚ひき肉120g

菜の花1束(200g)

ネギ1/4本

★タネの調味料

酒小さじ1

しょうゆ小さじ1

鶏がらスープの素小さじ1

ごま油大さじ1/2

おろししょうが小さじ1

・スープ

水600cc

鶏がらスープの素小さじ2

塩コショウ少々

①菜の花の半分、ねぎをみじん切りにする。残り半分の菜の花は食べやすい長さに切る。

②ボウルに豚ひき肉、みじん切りにした菜の花、ねぎ、★を入れ粘りが出るまで混ぜ水餃子のタネを作る。

③餃子の皮の真ん中に②のタネをのせ、片方の端に水をつけ円を作るようにもう片方の端をくっつける。同様に計20個作る。

④鍋に水、鶏がらスープの素、塩こしょうを入れ、煮立ったら、餃子を加えゆでる。皮が透き通ったら菜の花を入れて火を通す。

栄養相談・栄養指導の予約を随時受け付けておりますので総合受付又は担当医師にご相談下さい