

栄養部からのお知らせ

➤ 春一番が吹きました！

福岡地方気象台は、2月18日夜から19日未明にかけて、九州北部地方(山口県を含む)で「春一番」が吹いたと発表しました。寒さに凍えた冬も、もうすぐ終わりです。

春は夏に向けて、冬にためてしまった脂肪を分解して、暑さをしのげるように準備していきます。昔から『春は苦い物を摂れ！』と言われ、山菜の新芽を食べていましたが、皆さまは季節に応じた食べ物で、体調を整える習慣がありますか？



春野菜のカリウム量

食品名 100g	カリウム mg	食品名 100g	カリウム mg	食品名 100g	カリウム mg
たけのこ 	(生) 520 (茹で) 470	たらの芽	(生) 460 (茹で) 260	ぜんまい 	(生) 340 (茹で) 38
つくし 	(生) 640 (茹で) 340	菜の花 	(生) 390 (茹で) 170	こごみ 	(生) 350
せり 	(生) 410 (茹で) 190	ふき	(生) 330 (茹で) 230		
うど 	(生) 220 (水さらし) 200	わらび 	(生) 370 (茹で) 10		

日本食品標準成分表2020年版(八訂)

春野菜のなかでも筍(たけのこ)や土筆(つくし)や芹(せり)、独活(うど)にたらの芽、菜の花に落(ふき)、蕨(わらび)に薇(ぜんまい)に屈(こごみ)などが挙げられます。下処理の必要なものが多いのですが、今回はわらび・ぜんまい・こごみを取り上げてみました。

わらび・ぜんまい・こごみについて

	色	形 状	下 処 理
わらび	緑と紫 色	拳 が集まったような形	重層 や木灰であく抜きをした後、煮物や浸し物、和え物でどうぞ。
ぜんまい	深い緑色か茶色	ゼンマイ式のばねのような形	重層 や木灰であく抜き、1日位放置した後、和え物や煮物天ぷらでどうぞ。
こごみ	鮮やかな緑色	断面図が三日月の形	あく抜きはしなくても良いですが、ボイルはしましょう。浸し物、和え物、天ぷらでどうぞ。



春一番のニュースにちょっと気の早い春野菜を取り上げましたが、最近ではあく抜きをした水煮の商品が増えて利用しやすくなっています。いつもの一品に追加して、身体の中から春を迎える準備をしてみられませんか？

➤ お料理教室のご案内

現在、3月から再開するお料理教室に向け、準備をすすめています。お楽しみに…



➤ 栄養相談のすすめ！

新王子病院では、外来受診時（主に待ち時間など）に栄養相談を行っています。色々な病気の原因は食生活や食習慣にあると言われるます。一度食事の傾向を見直してみられませんか？



➤ お料理教室で紹介したレシピをアップしました！

昨年教室で紹介したお料理のレシピをアップしています。どうぞご利用下さい。