



# 栄養科だより4月号



4月になり、暖かく過ごしやすい季節になりました。  
新年度となり、入学や就職などで環境が大きく変わる方も多くいらっしゃるかと思います。体調を崩さないように食事や休息をしっかりとって過ごしましょう。  
今回は春が旬の食材についてご紹介します。

## 春が旬の食材とは？

### 【たけのこ】

カリウム、ビタミンKなどを含みます。  
切り口の表面についているチロシンはアミノ酸の一種でたけのこのうま味の素です。



### 【アスパラガス】

アミノ酸の一種であるアスパラギン酸を多く含みます。アスパラギン酸は疲労回復効果や体液のバランスを整えてくれます。



### 【キャベツ】

ビタミンCやビタミンKが豊富です。  
またキャベジンも多く含み、胃の粘膜の修復を助け、胃腸の調子を整えてくれます。



### 【そら豆】

薄皮は食物繊維を多く含む部分です。旬のものはやわらかく食べやすいため、外して食べる事が多いですが、できるだけ食べることをお勧めします。



※過剰摂取は治療の妨げになることがあります。またカリウムを多く含む食品は腎機能が低下している方には高カリウム血症のリスクもあります。医師や管理栄養士にご相談ください。

引用:野菜の旬 | 食育活動 | キューピー (kewpie.com) より

## 春バテとは・・・

春バテとは、気圧や気候の変化、環境の変化によるストレスなどによって自律神経が乱れる事によって引き起こすことがあります。体調を崩さないように1日3食バランス良い食事や水分を意識して摂取しましょう。また様々なビタミンやミネラルを摂取して体調を整えていきましょう。  
例えばビタミンCはストレスの生成を促してくれたり、ビタミンEは自律神経を整える働きがあります。

引用:季節の変わり目は要注意!「春バテ」に気をつけよう【栄養だより2020年4月号】 | 日本調剤 (nicho.co.jp) より

## ～3月の行事食～



3月3日

- ・ちらし寿司
- ・菜の花と筍の酢味噌がけ
- ・すまし汁
- ・桃の花ゼリー



3月21日

- ・筍ご飯
- ・天ぷら盛り合わせ
- ・あさりとキャベツのめた和え
- ・すまし汁
- ・ぼたもち風和菓子



IMS(イムス)グループ 医療法人社団 明芳会

イムス記念病院