



栄養だより

発行 医療法人 ケアテル

福島県耶麻郡猪苗代町川桁字元寺2403-1
TEL 0242-66-3030 (代)

毎月発行 vol. 44平成24年3月

野菜を食べよう！

一歩一歩春に近づき、春野菜も出回る時期となりました。現代の食生活スタイルで不足しやすい野菜を摂って生活習慣病を予防しましょう。

● 野菜の働きは？

- ① 野菜には食物繊維やビタミンCやビタミンE、カリウム、カルシウム、抗がん成分などが含まれ高血圧や脳卒中、がんの予防に有効とされます。
- ② 低エネルギーの野菜を食事の最初に食べる事で食べすぎを防ぎ、生活習慣病予防に期待ができます。

● どのくらいの量を摂ったらよいの？ 1日350g以上を目標に！

ほうれん草やトマト、人参等色の濃い野菜は緑黄色野菜と呼ばれ、それ以外を淡色野菜といます。野菜のうち2/3を淡色野菜、1/3を緑黄色野菜から摂るように心がけましょう。



旬の春野菜の栄養

旬の野菜は美味しく、栄養素も豊富です。積極的に摂りましょう！



春キャベツ

風邪予防、ストレス解消のビタミンC、胃腸によいビタミンUを含みます。



竹の子

亜鉛を含み、味覚を正常に保ちます。また、新陳代謝をよくします。



菜の花

ビタミンCやカルシウムなどを含みイライラを予防します。



春彼岸・ぼた餅

春彼岸には「ぼたもち」を食べます。「ぼたもち」は春には豊穣を祈り秋には収穫を感謝して、太陽が真東から出て真西に沈む春分・秋分の日に神に捧げたものでした。それが彼岸の中日が秋分、春分であるという仏教の影響を受けて彼岸に食べる物となり、サンスクリット語のbhūta (「はんの意」) が「ぼた」となり、māca (「柔らかないの意」) が「もち」となって「ぼたもち」の名が定着しました。その後、米をハシの日の食べ物とし、砂糖が庶民に流通し始めた頃、ぼたもちを並べると白い砂糖が牡丹の花の様に見えるので「牡丹餅」というようになったといわれています。



Vitamin ビタミンB12

ビタミンB12は血を作る作用に関わるビタミンです。その他にも神経、脳の機能を正常に保つ働きもあります。不足すると貧血や下肢の痺れ、運動失調などの神経に関わる障害を起こします。腸内細菌によっても合成されるため極端な偏食をしない限りは欠乏しないビタミンです。

植物性食品にはほとんど含まれません。

ビタミンB12を多く含む食材は？

牛レバー (50g)	: 26.4 μg
さんま (1尾)	: 18.6 μg
イワシ (1尾)	: 11.7 μg
さば (80g)	: 8.5 μg

