

smile Letter



介護老人保健施設 かりんの里
令和5年5月 Letter.8
管理栄養士：小口



年に数回、かりんの里の食事や管理栄養士が行っている活動を
紹介したいと思います。
お楽しみに☆

～ 管理栄養士が届ける栄養と健康の手紙 ～

気候も、日中は夏日の日がある程、温かくなりましたね！
今回は5月の旬の食材の栄養について紹介します。

アスパラ

長いアスパラの中でも茎の部分と先端の穂先と部分によって異なります。
実は・・・栄養が多く含まれているのは穂先の部分です！
茎の表面にある小さな三角形の部分（はかま）にも**血圧を下げる効果**のある**アスパラプチン**という栄養が多く含まれています。筋張っていて食べにくい物もありますがそうでなければ一緒に食べて栄養を摂取しましょう！
アスパラギン酸：アミノ酸の一種であり**疲労回復**や**スタミナ増強**など体内の**エネルギー代謝を活発にする作用**があり、**栄養ドリンクに含まれる成分**としても使用されています。

ルチン：ポリフェノールの一種であり、**血流を改善**してくれる作用があるため、**高血圧**や**動脈硬化**、**脳卒中**、**心臓疾患**などの**生活習慣病の予防**に効果があります。また**ビタミンC**の吸収を促進するため**アンチエイジング**や**認知症予防**にも効果的です。

春キャベツ

キャベツの芯には葉の部分に栄養を送る成長の元となる**栄養素が詰まっています**。**カルシウム**・**マグネシウム**は葉の部分の**2倍**！**ビタミンC**も多く含まれています！

ビタミンC：皮膚や血管の**老化防止**や**免疫力を高める働き**を持ち**風邪予防**に効果的です。春キャベツには冬キャベツの**1.3倍のビタミンC**が含まれていると言われています！

ビタミンU：胃酸分泌を抑え胃粘膜を修復する働きを持ちます。キャベツから発見された**栄養素**のため**キャベジン**と呼ばれています。

マグネシウム：リンやカルシウムとともに**骨を形成**するだけでなく、**高血圧**・**心疾患**・**糖尿病の予防**や**精神の安定化**にも効果があるとされています。

他にも・・・

筍・新じゃが・レタス・青梗菜・新玉ねぎ・スナップエンドウ
ごぼう・タラの芽・うど・にら・かつお・アジ・もずく・いちご
など旬の食材がたくさんあります！ぜひ味わってみてください！

～旬の食材を使用したレシピ～

野菜もたんぱく質も取れる！

旬野菜のスパニッシュオムレツ



材料	作り方
・卵 2個	①新じゃがは耐熱容器に入れ600wのレンジで2分半加熱します。
・新じゃが 小1個	②ボウルに卵を割り入れ粉チーズ・コンソメを加えよく混ぜます
→いちょう切り	③小さなフライパンに油を入れベーコンを中火で炒めます。
・玉ねぎ	④ベーコンに焼き色がついたら玉ねぎ・アスパラ・①のじゃが芋を加え塩コショウを加え強火で火が通るまで炒めます。
→薄切り	⑤④に②を流し入れ全体をかき混ぜたまごが半熟になったら弱火で蓋をし2～3分蒸し焼きにします。表面まで火が通ったらひっくり返して、反対面も焼き色を付けて完成です！
・アスパラガス 2～3本	
→斜め切り	
・ベーコン 40g	
→角切り又は細切り	
・おろしにんにく 2g	
・塩、コショウ 適量	
・コンソメ 2g	
・粉チーズ 9g	
・ケチャップ（お好みで）	他の野菜を入れてアレンジもできるのでは是非作ってみてください★