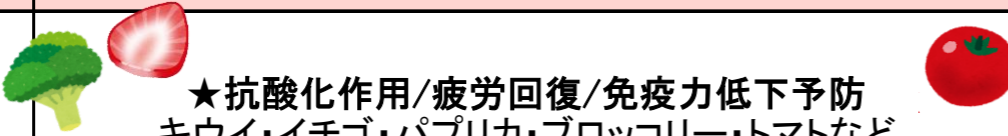

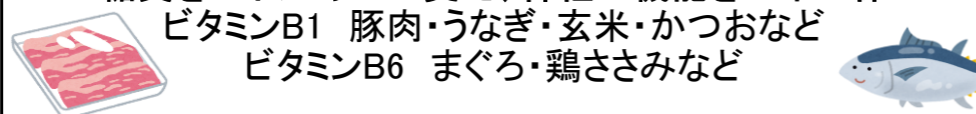


春に摂りたい栄養素 食事から健康なからだづくりを

春は寒暖差や生活環境の変化によって、気づかないうちにストレスがたまり体の不調を感じることも多いのではないのでしょうか。新しい環境では自覚している以上に脳と体がはたらいしています。そのためストレスへの防御反応として特定の栄養素が消費されやすい状態になってしまいます。ストレス耐性を高め、健康なからだづくりのために意識して摂りたい栄養素をまとめました。

栄養素 (推奨量mg/日)	含まれる効果・食品
ビタミンC (男性女性ともに100)	 <p>★抗酸化作用/疲労回復/免疫力低下予防 キウイ・イチゴ・パプリカ・ブロッコリー・トマトなど 熱に弱く水に溶け出しやすい性質をもっているため茹で時間を短くする、水に触れる時間を短くすることがポイントです！</p>
マグネシウム (男性370、女性290) カルシウム (男性750、女性650)	 <p>★神経系の維持 マグネシウム 海藻類・ナッツ類・大豆製品など カルシウム 乳製品・小魚・大豆製品・緑黄色野菜など</p>
ビタミンB群 B1(男性1.1、女性0.8) B6(男性1.5、女性1.2)	 <p>★糖質をエネルギーに変え、神経の機能を正常に保つ ビタミンB1 豚肉・うなぎ・玄米・かつおなど ビタミンB6 まぐろ・鶏ささみなど</p>

推奨量は日本人の食事摂取基準2025年版より50歳～64歳の値を記載

4月から指定野菜にブロッコリーが追加されました

指定野菜とは

全国的に流通し、消費量が多い野菜もしくは消費量が多くなることが見込まれる野菜のことです。国産野菜の生産や出荷を安定させて、私たちがいつでも野菜を食べられるように農林水産省が指定しています。キャベツ・きゅうり・さといも・だいこん・トマト・なす・にんじん・ねぎ・白菜・ピーマン・レタス・たまねぎ・じゃがいも・ほうれん草にブロッコリーが2026年4月1日より追加され15品目となりました！

旬の食材でクッキング

アスパラガス



含まれる栄養素

- ビタミンA
- カリウム
- アスパラギン酸

効能

- 免疫力を高める
- 高血圧予防
- 疲労回復

アスパラガスのマリネ

材料(約2人分)

- アスパラガス 4本
- ミニトマト 3個
- ツナ缶(水煮) 1/2缶
- ☆オリーブオイル 小さじ1
- ☆酢 小さじ1
- ☆塩 少々
- ☆黒コショウ 少々



栄養成分(1人前)

- エネルギー 55kcal
- たんぱく質 3.3g
- 脂質 3.1g
- 食塩 0.4g
- 食物繊維 0.8g

<作り方>

- ①アスパラガスは硬い部分の皮をむき2cm幅に、トマトは4等分に切ります。
- ②アスパラガスを耐熱ボウルに入れ600wの電子レンジで1分加熱します。
- ③別のボウルに☆の調味料を入れて混ぜ合わせます。
- ④加熱したアスパラガス、トマト、ツナ缶(水煮)と調味料を和えて完成です！

😊 ひとくちメモ 😊

★アスパラギン酸とは・・・

アスパラガスから発見された非必須アミノ酸。グリーンアスパラガス100gあたり約430mg含まれています。体内のエネルギー産生に関わるクエン酸回路(TCA回路)を活性化し、乳酸をエネルギーに変換することで疲労回復を促進します。特に穂先部分に多く含まれ、ビタミンCやビタミンB群と組み合わせることで疲労回復効果が高まります。

