

” 春 ” 積極的にとりたい栄養素



イサービス

令和 4 年 3 月 吉日

早稲田イーライフ福岡ドーム南デ

だんだんと暖かく、過ごしやすい季節に突入しました！！
福岡は 3/20 が桜の開花予想となっています。楽しみですね♪

春の食材は栄養価が高い？！

全身の巡りを良くしていくためには肝臓の解毒機能、腎臓の働きを助ける苦み、えぐみ、辛味を含んだエネルギーに満ちている春の山菜を食事に適量、またはアクセントとして取り入れてみるといいのです！！

■春にとりたい栄養素と食品

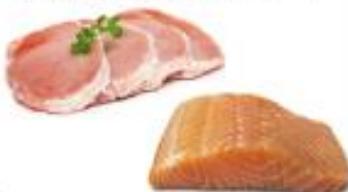
タンニン、サポニン テルペン

山菜類(セリ、ウド、山椒
わさび、ふきのとう)セロリ



ビタミンB群

豚肉、鶏肉、カツオ
鮭、菜の花、芽キャベツ



発酵食品

ぬか漬け
納豆、味噌
ヨーグルト



ビタミンA,C

菜の花、苺、モロヘイヤ、
人参、クレソン、
さやえんどう



硫化アリル

新タマネギ
アサリ、ニンニク



食物繊維

タケノコ
アスパラガス、キャベツ



ふきのとう



冬の間にとまった老廃物を排出して新陳代謝を高める働きがあります！！

ふきのとうのごま和え♪簡単調理♪

★材料 ふきのとう(6個) すりごま(大さじ2) 砂糖(大さじ1.5) 味噌(小さじ1)

1. すり鉢で、すりごま・砂糖・味噌をすり混ぜる。
ふきのとうを半分に切って、塩少々入った熱湯で茹でたあとに水に浸けておく。
2. ふきのとうを軽く手で絞って、すり鉢で混ぜる。
器に盛って出来上がり♪



たけのこ

不溶性食物繊維が豊富に含まれており、腸内で水分を吸収し腸の活動を促進します。便秘解消はもちろん、**腸内の老廃物を排出する効果**があります！！

たけのこのバター醤油焼き♪簡単調理♪

★材料 たけのこ(100g) 醤油(小さじ1) バター(10g) パセリ(適量)

1. たけのこを縦に薄切りにしボウルに入れて醤油を入れて混ぜます！
2. アルミホイルを敷いた天板にたけのこを並べ、細かく切ったバターを上のにのせます。
オーブントースターで3分カリッと焼いてパセリをかけて完成♪



菜の花

抗酸化作用や免疫力UPの効果があり、血管を強化し美肌効果もあります！！

菜の花の柚子胡椒ポン酢和え♪簡単調理♪

★材料 菜の花(130g) ポン酢(大さじ2) ゆず胡椒(チューブ 2CM) 鰹節(適量)

1. 菜の花を食べやすいサイズに切ったら、塩茹でし水気を切ります。
2. ポン酢とゆず胡椒を混ぜて、菜の花にかけて和えます。
器に盛って、鰹節をかけたら完成♪

