



今年度も残すところあと1ヵ月となりました。

春先は気候変動が激しく自律神経が乱れやすくなります。

自律神経とは、身体の働きを調整する神経のことで、『交感神経』と『副交感神経』の二つから成り立っています。自律神経が乱れてしまうと、身体がだるい、眠れない、やる気が出ないなど身体に様々な不調が現れます。自律神経を整えるには「食事」「運動」「睡眠」のバランスを整えることが大切です。バランスのとれた食事、無理のない範囲の運動・ストレッチ、十分な休息をとりながら心地よい春を迎えましょう。



◎2月の栄養教室のテーマは…『貧血を予防しよう』でした！

貧血は若い女性に多いイメージですが、実は高齢者の方にも多い症状です。高齢になると食事量が減少してくること、消化器官の機能が低下して十分に鉄が吸収できないことで貧血になりやすくなってしまいます。



《鉄不足による貧血を予防するための食事のポイント》

鉄の多い食品を十分にとる：酸素を全身に運ぶ赤血球を作るためのミネラル。

牛・豚・鶏のレバーや赤身肉、カツオ、マグロなどの赤身の魚、あさりやしじみ、小松菜や菜の花などの青菜類。納豆など大豆製品に多く含まれます。

たんぱく質をしっかりとる：筋肉や内臓、骨、皮膚、髪の毛、血液などを作るもとになる。

毎日新しく作られているので毎食どれか（肉・魚・大豆製品・乳製品）摂取しよう。

ビタミンB12・葉酸をとる：葉酸とビタミンB12は協力して赤血球を作る働きがある。

ビタミンB12は動物性食品（牛・豚・鶏のレバーやチーズ）に、葉酸は菜の花やほうれん草、モロヘイヤ、ブロッコリーなどの野菜類多く含まれています。

ビタミンCをとる：鉄の吸収をよくしてヘモグロビンの合成を助ける働きがある。

ブロッコリー、さつまいも、じゃがいも、レモンなどの柑橘類に多く含まれています。

旬の食材レシピ～菜の花とあさりの炊き込みごはん～

春の食材といえば菜の花ですね！

炊飯器で簡単にできるレシピです♪

あさりでたんぱく質も摂れるのでぜひ作ってみてください♪



〈材料〉米：2合、あさりの水煮缶：150g、菜の花：100g、人参：50g、

醤油：大さじ1.5、料理酒：大さじ1.5、みりん：大さじ1.5、顆粒和風だし：小さじ1/2

- ① 菜の花を2～3分茹で、粗熱を取って水気をしぼる。2cmくらいに切る。
- ② 人参は2cmくらいの長さに切っておく。あさりの水煮は身と汁に分けておく。
- ③ 炊飯釜に米、あさりの水煮の汁、調味料を入れ、2合の目盛りまで水を注ぎ軽く混ぜる。
- ④ ③ににんじん、あさりの身をのせて炊飯する。
- ⑤ 炊飯が終わったら①の菜の花を入れて混ぜる。お茶碗によそい完成！

