



皆さんこんにちは。寒さが和らぎ、花がきれいに咲く気持ちの良い季節になりましたね。4月は学校、仕事と新しい生活をスタートする方も多いのではないのでしょうか。

緊張が続くこともあるかと思いますが、旬の食材を使った食事を楽しんで気分転換を試みるのはいかがでしょうか。今回は春が旬の食材についてお話します。



#### ◆スナップエンドウ

さやのシャキシャキ感と中の豆と一緒に味わうことができ、サラダや炒め物と手軽に利用できます。β-カロテン、ビタミンCを含んでいるため、油と一緒に料理したり、加熱時間を短くしたりすると体に取り込みやすくなります。

#### ◆春キャベツ

春に出回るキャベツは「新キャベツ」「春キャベツ」といわれます。ふんわりと巻きがゆるく、葉がやわらかくて甘みがあるためサラダなどの生食に向いています。ビタミンCと食物繊維を含んでいます。



生の春キャベツと、さっとゆでたスナップエンドウに、油を含んだドレッシングを使ったサラダがおすすめです。

#### ◆いちご



ビタミンCを豊富に含み、中程度の大きさのいちごを7~8粒食べれば、1日のビタミンC必要量を摂ることができます。また、水溶性食物繊維のペクチンを含んでおり、下痢や便秘を防ぐ整腸作用があります。ジャムやジュースなどを作って楽しむこともできます。

#### ◆その他

アスパラ・ふき・うど・たけのこ・鱈などが旬です。

◆春の食材を取り入れたバランスの良い食事（主食・主菜・副菜がそろった食事）をして

体調を整えましょう。

