

# 季節の食事 春



## 宣言

明るい  
笑顔

すぐ  
返事

伝える  
元気

かちどき薬品 ホームページ  
げんき君 健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



かちどき薬局のブログ  
[ameblo.jp/kachidoki-blog](http://ameblo.jp/kachidoki-blog)

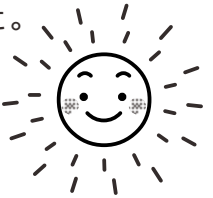


Seedling 2017 3月号

Copyright © 2017 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>  
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

## 暖かくなったり寒くなったり

冬が終わり生命が活発に動き出す春は新芽や芽吹き季節。縮こまっていた体を伸ばす時がやってきました。



新陳代謝が促進され、冬の間体内に溜め込んだ老廃物を排出して体をリセットする季節です。

ですが..

日照時間が伸び、気温は上昇。暖かい日もあれば寒さが戻る日もあり、春の気候の変化は身体に大きなストレスを与えます。

新年度を迎えて環境が一変し、新たな生活サイクルや慣れない人間関係に神経を使い、ストレスの増える時期でもあります。

体温調節や内臓の働きをコントロールしている「自律神経」は、春のさまざまな変化に対応しきれず、ストレスによってバランスが乱れやすくなります。自律神経のバランスが乱れると、疲れ・倦怠感・無気力・不眠・頭痛・めまいなどの不快な症状が現れます。

この他に、花粉症・ドライアイ・肌荒れなどの症状に悩まされる方も少なくありません。

春は体調を崩しやすい季節でもあり、注意が必要です。



## 春野菜をたっぷり食べよう

暖かくなるにしたがって野菜はぐんぐん成長します。春野菜の味や香りで春の訪れを感じ、旬の食材を取り入れて体調を整えましょう。



# 体調を崩しやすい 春を元気に過ごすコツ

## 旬のものを食べる

春が旬の野菜や果物には、肝機能を高め老廃物を排出するデトックス効果のある食材がたくさんあります。また、便通を整える食物繊維も多く含まれています。

**老廃物を排出する**

旬の食材はおいしいだけでなく栄養も豊富。春の生活の変化に伴うストレスへの抵抗力を高め、自律神経の働きを正常に保つのに役立つ力を秘めています。

スムーズな代謝を促すため、水分も不足しないようにしましょう。

## 自律神経のバランスを整える

### 食べる時間をずらさない

自律神経が乱れやすい季節。食事が不規則だと、体内時計が狂って体のリズムが乱れ、自律神経の働きに影響します。体調を崩しやすい春を元気に乗り切るために、食事はなるべく毎日決まった時間に摂ることを心掛けましょう。

### ビタミンやミネラルを十分に摂る

目の疲れやドライアイ、肌荒れなどに悩まされる春先は、旬の食材でビタミンやミネラルをしっかり摂り、粘膜や皮膚のトラブルを防ぎましょう。

**粘膜や皮膚を強くする**

夜ふかしをせず、よく睡眠をとり、朝は太陽の光を浴びて生活のリズムを乱さないことも大切です。

# 春の健康に役立つ食材

山菜は芽吹き季節の訪れを告げる春一番の味覚。旬のものは栄養価が高く、体の調子を整えるのに役立ちます。

今が一番おいしい春の恵みを存分に味わおう！

## 春が旬の食べ物

しらす	初鰹(かつお)	はまぐり	あさり	びわ	さやえんどう	そら豆	菜の花	アスパラガス	新玉ねぎ	春キャベツ
クレソン	よもぎ	たけのこ	ぜんまい	行者にんにく	ふきのとう	たらの芽	わらび	のびる	ふき	せり
							つくし	こごみ	うるい	うど

【山菜】

山菜には生命力がありアクの強いものが多く、特有の苦味成分にはポリフェノールが含まれ、抗酸化作用があります。胃腸の働きを活発にしたり、老廃物の排出を促すデトックス作用もあります。

## 山菜

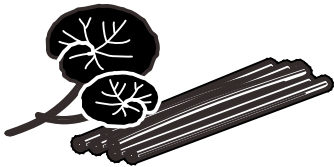
おすすめ調理法

- ▶ 和え物: さつとゆでてアクを抜いてからお浸しやごま和え、酢みそ和えに
- ▶ 天ぷら: 生のまま衣を付けて油で揚げる。山菜の苦味は、油と一緒に調理すると食べやすくなる
- ▶ 煮物: 先にアク抜きをしてから味付けをして煮る
- ▶ 生で: 薄切りにし、水にさらしてサラダや和え物、酢の物に

- うるい • せり • わらび • ぜんまい など
- たらの芽 • ふきのとう • のびる など
- たけのこ • わらび • ふき など
- うど • せり など (比較的アクが少ないもの)

※胃腸の弱い方は食べ過ぎに注意! …食物繊維が多く、繊維がかたいものは消化に時間がかかります。

# 春レシピ



## ふきのおかか煮

- 材料(2人分)
- ふき 100g(ゆでた分量)
- 削りかつお節 5g
- A { だし汁 1/2カップ
- 砂糖 大さじ1/2
- しょうゆ 大さじ1強
- 酒 大さじ1

# ふき

カリウムや食物繊維を含み、苦味成分には抗酸化作用があります。咳や花粉症の緩和にもよいと言われています。



「春の血には苦味を盛れ」と昔から言われています。

- 作り方
- ① ふきは鍋に入る長さに切り、まな板にのせて塩(分量外)をふり、手のひらで軽く押し転がす。たっぷりの熱湯で色よくゆでて水に放し、水の中で皮をむき4~5cmの長さに切る。
- ② 鍋にAと①を入れて、弱火で煮る。
- ③ 別の熱した鍋にかつお節を入れ、から煎りする。②のふきと混ぜ合わせ、器に盛る。

# 春レシピ



## うるいの酢みそかけ

- 材料(2人分)
- うるい 1/2束
- 塩 ひとつまみ
- 酢みそ(作りやすい分量)
- A { 白みそ 大さじ2
- 酢 大さじ1
- 砂糖 大さじ1

# うるい

生はシャキシャキとした食感ですが、ゆでるとぬめりが出ます。クセや青臭みがほとんどなく、食べやすい山菜です。ビタミンCを多く含み、春に強くなる紫外線から皮膚を守ります。



うるいは生でサラダにしたり、みそ汁やスープの具にも使えます。

- 作り方
- ① 沸騰したお湯に塩を入れ、うるいを少しかためにゆでて冷水に取る。
- ② 軽く水を切り、食べやすい長さに切って皿に盛る。
- ③ Aの材料を混ぜて酢みそを作り、②にかける。

酢みそにはお好みで辛子を入れてもOK!

# 春レシピ



# 行者にんにく

にんにくに似た強い香りで食欲が増進する山菜です。ストレスによる疲労を回復させる「アリシン」が豊富に含まれています。

## 行者にんにくのしょうゆ漬け

- 材料(2人分)
- 行者にんにく 1/2束
- A { しょうゆ 大さじ3
- だし汁 大さじ2
- または めんつゆ 大さじ5



細かく刻んで熱々のご飯にのせたり、炒飯に入れる。

漬け込まずに油で炒めても手軽に春を味わえます。

- 作り方
- ① 行者にんにくは生のまま、または軽く湯通しして、長さを揃えて切る。
- ② フタ付き容器やジッパー付きの袋に入れ、Aを注ぎ1~2日ほど漬け込む。

# 春レシピ



# アスパラガス

アスパラギン酸という成分が新陳代謝を促し疲労回復に役立ちます。βカロテン・葉酸・カリウムも多く、穂先には毛細血管を強くするルチンが含まれています。

## アスパラガスのチーズ焼き

- 材料(2人分)
- グリーンアスパラガス 5本
- 塩・こしょう 少々
- オリーブオイル 小さじ1/2
- 粉チーズ 大さじ1



### ◆保存方法◆

乾燥しないようにポリ袋かラップで包み、できるだけ立てた状態で冷蔵庫に保存します。

- 作り方
- ① アスパラガスは水で洗って水気をふき、根元のかたい部分を切り落とし、食べやすく切る。
- ② 耐熱容器に①を並べ、塩・こしょうをふり、オリーブオイルを回しかけて粉チーズをふる。
- ③ オーブントースターで約10分間焼く。粉チーズが溶けて薄く焼き色が付けば完成。

塩を少々加え、根元からゆでてサラダや和え物にも。ゆで過ぎに注意しましょう。



# 春レシピ

## 菜の花



### 菜の花ごはん

#### ●材料(4人分)

- お米 2合
- だし汁 350ml
- 酒 大さじ2
- 塩 小さじ1
- 菜の花 1/2束
- 卵 2個
- 塩 少々

おにぎりにして春のお弁当にもおすすめです。



「菜の花」という単独の植物ではなく、花が咲く前のつぼみを食べるものを菜の花と呼びます。ビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養が豊富で、デトックスや肌荒れ予防にも力を発揮します。

#### ●作り方

- ① お米は水洗いしてザルに上げておく。
- ② 菜の花は根元1cmを切り落とし、塩少々(分量外)を入れた熱湯で色よくゆでて冷水に取り、かたく絞って長さ4cmに切る。
- ③ 炊飯器にお米とAを入れ、ひと混ぜして炊く。
- ④ フライパンにサラダ油(分量外)を熱し、塩少々を加えた溶き卵を入れ、手早くかき混ぜて細かい炒り卵を作る。
- ⑤ ③が炊き上がったなら菜の花と炒り卵を混ぜ合わせて器に盛る。

## Let's 春弁

春のポカポカ陽気に誘われてアウトドアが心地よい季節。『春弁』を持ってお花見やお散歩に出かけましょう。

こんなメニューはいかがですか

### 桜とたけのこの炊き込みごはん

塩漬けの桜は水でさっと塩を洗う。米・たけのこの水煮・桜を炊飯器に入れ、白米と同じ水加減で炊く。

### そら豆の天ぷら

皮をむいたそら豆に天ぷらの衣を付け、からりと揚げる。お好みで抹茶塩を添える。桜えびとかき揚げにするのもおすすめ。



### びわ

### 菜の花ごはん

(作り方はP6)ごはんにも寿司酢を混ぜてもよい。

### ふきのおかか煮

(作り方はP4)

### アスパラガスのささみ巻

ささみは薄く開いて塩・こしょうをふり、軽くゆでたアスパラガスに巻き付ける。油をひいたフライパンに並べて酒をふり、フタをして少し焼き色がつくまで蒸し煮にする。

※食中毒を防ぐため、早めに食べましょう。

# 春レシピ

## あさり



タンパク質・鉄・亜鉛・ビタミンB12が多く、貧血を防ぎ、末梢神経を修復して目の疲れを和らげる働きもあります。

### あさりと春野菜のスープパスタ

#### ●材料(2人分)

- あさり(殻つき) 250g
- そら豆 10粒
- 春キャベツ 2枚
- にんにくのみじん切り 1片分
- オリーブオイル 小さじ1
- パスタ 180g
- A { コンソメ顆粒 小さじ1
- 水 2カップ
- 白ワイン 1/4カップ
- バター 小さじ1
- 塩・こしょう 少々
- パセリのみじん切り 大さじ1

#### ●作り方

- ① 砂出ししたあさを水でよく洗い、水気を切る。
- ② そら豆は薄皮をむき、2つに分ける。春キャベツはひと口大に切る。
- ③ パスタは塩少々(分量外)を入れた熱湯で少しかためにゆで、ザルに上げて水気を切る。
- ④ 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかける。香りが出てきたら、あさりとAを加え、フタをして中火にする。あさりの口が開いたら②を加え、3分ほど煮る。
- ⑤ ③のパスタとバターを加えてサッと煮る。塩・こしょうで味を調べ、器に盛りパセリをふる。

◆砂出しの方法◆ (スーパーなどで購入したものを)

約3%の塩水にあさを(水から少し出るくらいに)並べ、暗く静かな所に2~3時間動かさずに置きます。

# 春レシピ

## しらす



青魚のイワシの稚魚です。ナッツやレモンを合わせて食べると、ストレスの緩和や自律神経のバランスを整える効果も期待できます。

### しらすとナッツの塩昆布サラダ

#### ●材料(2人分)

- しらす 30g
- ナッツ(くるみ・アーモンドなど) 15g
- 春キャベツ・にんじんなど 適量
- 塩昆布 少々
- オリーブオイル 大さじ1
- レモン汁 適量

#### ●作り方

- ① 春キャベツ・にんじんなどの野菜は千切りまたは食べやすく切る。
- ② しらす・ナッツ・塩昆布と①を軽く和えて、オリーブオイルとレモン汁をかける。

ドレッシングを使わないサラダ。お好みの春野菜で手軽に作ってみましょう。