

# おやまだ給食だより

2019年4月号

## 春野菜のパワーで元気になろう！

春の陽気の日は元気に活動したいところですが、花粉症や季節の変わり目などで「なんだかだるい…」と感じる人も多いようです。そんな時には、栄養が豊富に詰まった春野菜を食べましょう！！

いくつか春野菜をご紹介します！



### 春野菜の特徴①：『苦味』

『苦味』のもとになっているのは植物性アルカロイドという成分です。これには老廃物を外に出してくれる解毒作用や新陳代謝を促進する働きがあります。  
(※食べ過ぎるとお腹がゆるくなることがあるので摂り過ぎには注意しましょう。)



たけのこ

#### 主な栄養素

カリウム、食物繊維、アスパラギン酸  
◎切り口に見られる白い粉はチロシンというアミノ酸の一種です。

★効果…疲労回復、脳の活性化、浮腫改善



キャベツ

#### 主な栄養素

ビタミンC、U(キャベジン)、食物繊維  
◎ビタミンUはキャベツから発見されたもので別名キャベジンと呼ばれます。

★効果…抗酸化作用、胃粘膜の修復



セロリ

#### 主な栄養素

カリウム、ビタミンU(キャベジン)  
◎特有の香りはアピインと呼ばれる物です

★効果…高血圧予防、胃粘膜の修復

### 春野菜の特徴②『香り』

『香り』成分には精油成分のテルペン類が多く含まれています。これには血行を促進する作用や抗酸化作用、リラックスする効果があります。

## 3月の行事食のご紹介



御一日献立



ひな祭り



春分の日

## 4月の行事食は？

1日 御一日献立  
29日 昭和の日  
30日 国民の休日

## 栄養相談を受けてみませんか？

### ★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

### ★入院患者様へ★

お食事のご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。