



# 栄養通信

第9号

発行日：H29.3.19

## 春野菜について



冬の寒さが過ぎ、気持ちの良い季節となりました。今が旬の春野菜についてご紹介します。

### ◎特徴

春野菜の特徴として、特有の香りや苦みがあります。この香りや苦みは、**植物性アルカロイド**と言われ、体内の不要物や余分な水分を排出する作用があります。また、ビタミン以外にも鉄やマンガン、亜鉛などが多く含まれています。これらの成分が一緒に働くことで、あらゆる病気の原因や老化の原因にもなる**活性酸素**を除去してくれます。

### ◎春野菜を食べよう！

#### ～春キャベツ～

葉が柔らかくみずみずしいため、生で使用するのに最適です。胃腸の粘膜を修復する効果があります。ビタミンCも豊富で芯の周りに多く含まれています。



#### ～たけのこ～

時間が経つとえぐみが強くなるので、掘りたての柔らかいうちに米のとぎ汁などでアク抜きをします。食物繊維が多く含まれ、便秘解消やコレステロールの吸収を抑制する働きがあります。



#### ～アスパラガス～

乳酸の分解を促すアスパラギン酸には、疲労回復や利尿作用があり、体のバランスを整えてくれます。豊富なビタミン類を効率よく摂取するには、茹でるよりも焼いたり炒める方が損失が少ないです。



#### ～新玉ねぎ～

春の玉ねぎは辛みが少なく柔らかいので、生食にすると栄養分を効率よく摂取できます。催涙成分である硫化アリルは疲労回復効果や、血中の善玉コレステロールを増やし血液をサラサラにします。



# 栄養指導のご案内

当院では外来、入院共に医師の指示に基づき、個別に栄養指導を行っております。

糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など様々な疾患に対し、管理栄養士が患者様の日常生活や食習慣に合わせた内容でお話しします。お気軽にご相談ください。



## 栄養指導のご利用について

栄養指導は管理栄養士が担当し、時間は30分程度となっております。  
生活習慣病（糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など）の方や医師が栄養（食事）指導を必要とする方を対象に行っております。

～☆ 栄養指導をご希望の方は

医師にご相談ください ☆

