



5月5日は 「こどもの日」

柏餅

ってどうして食べるの？

柏の葉は、新芽が出ないと古い葉が落ちないという特徴があります。これを「家系が途絶えない」という縁起に結びつけ、「**柏の葉**」=「**子孫繁栄**」との意味を持ちます。

～疲労回復に役立つ～ グリーンアスパラガス

アミノ酸の1種**アスパラギン酸**を多く含む特徴があり、新陳代謝とタンパク質の合成を促進するため疲労回復に効果があります。

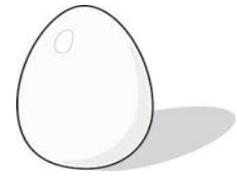
また、穂先に含まれる**ルチン**という成分も含まれており、血管を丈夫にし、高血圧や動脈硬化の予防に役立ちます。

☆上手な保存方法☆

穂先を立てておくと、栄養の損失が少なく、鮮度が長持ちします。



栄養の優等生 卵



卵はビタミンCと食物繊維以外の栄養素がバランスよく含まれています。

中でも良質な**たんぱく質**を多く含み、たんぱく質を構成している**アミノ酸**(特に人間の体内で合成することができない**必須アミノ酸**)のバランスが良いという特徴があります。

ちなみに、たんぱく質は漢字で「蛋白質」と書き、この「蛋」という字は中国で卵の意味だと言われています。

☆卵の5大栄養パワー☆

コリン

コリンは卵黄に含まれている。脳を活性化させ、記憶力や学習能力もアップ！！

ビタミン、ミネラル

肉、魚や大豆製品などのたんぱく質に比べてもビタミン、ミネラルが豊富。

リゾチーム

リゾチームは卵白に含まれる酵素であり、殺菌効果抜群で免疫力アップ！！

必須アミノ酸

人間の体では作られない必須アミノ酸がバランス良く含まれており、消化吸収が良く、疲れやストレス解消にも効果的。

メチオニン

必須アミノ酸の1つ。肝臓でアルコールを分解する時に必要であり、肝臓を守る力は抜群！！

☆おすすめ☆ グリーンアスパラガス、舞茸卵炒めのレシピ

グリーンアスパラガス、舞茸で卵に不足している食物繊維をプラス♪

材料	卵	2個	
	グリーンアスパラガス	2束) ①
	舞茸	1/2	
	油	大さじ1	
	塩・こしょう	少々	

作り方

- ①を食べやすい大きさに切る。
- フライパンを温め、油を引き、①を入れ、火が通ったら一度皿にあげる。
- 再度、フライパンに油を引き、卵を入れ火が通る手前で①を入れ、塩・こしょうで味を整え出来上がり。