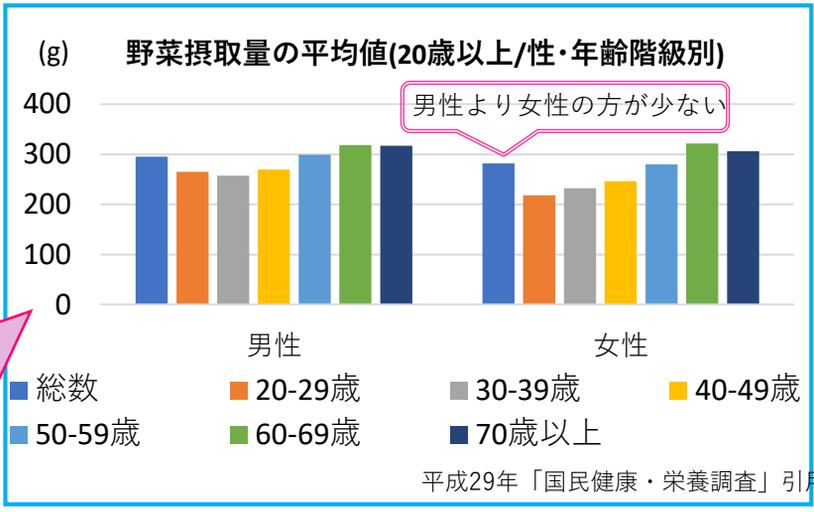


春の風が心地よい季節となりました。スーパーなどへ行くと、売り場には春野菜が並ぶようになりました！今回は、野菜をテーマにお話ししたいと思います。

平成29年「国民健康・栄養調査」によると、野菜摂取量の平均値は288.2gであり、男女別にみると男性295.4g、女性281.9gという結果でした。特に男性30歳代、女性20歳代で摂取量が最も少ない結果となりました。



「健康日本21(第2次)」では野菜を**1日350g以上**摂取できるように目標にしています。



生の野菜
両手1杯(約120g)

× 3食 = 約350g



春に旬を迎える「アスパラ」について



野菜に含まれるカリウム、食物繊維、抗酸化ビタミンは循環器疾患やがんの予防に効果的に働くと考えられています。また、春の野菜には水分が多く、甘みが強いです。是非、旬の野菜を召し上がってください☆彡

彩野菜のサラダ～ハニーマスタード和え～



<材料> (2人分)

- ・アスパラ 2本
- ・新じゃが芋1個
- ・人参 1/2本
- ・レタス 2枚
- ・ウインナー 2本

1人当たり 214kcal

★調味料★

- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・粒マスタード大さじ1
- ・はちみつ 小さじ1



旬4～6月

<作り方>

- ①じゃが芋と人参は3～4cmのいちょう切りにし、茹でておく。
- ②アスパラは下5cmのところをピーラーで皮をむき、斜めに切って茹でる。
- ③ウインナーはボイルし、斜めにスライスして冷ましておく。
- ④食べやすい大きさに切ったレタスをお皿にしき、その上に①～③をのせる。
- ⑤④に混ぜ合わせた調味料をかけたら出来上がり！

アスパラにはアミノ酸の一種でもある「アスパラギン酸」が含まれています。アスパラギン酸は、疲労回復やスタミナ増強など代謝に重要な役割を果たしています。

穂先に多く含まれる「ルチン」は、ポリフェノールの一種で、血流を改善し、毛細血管を丈夫にする働きがあります。動脈硬化や高血圧症の予防に効果的です。

お問い合わせは
内線3202まで