えいよう通信

獨協医科大学病院
栄養部

新生活のはじまり

　だんだんと暖かくなってきましたが、４月は新生活のはじまりや生活リズムの変化等で自律神経が不安定になりやすく、体調を崩すことが増える時期でもあります。また花粉の飛散も重なり、皮膚や粘膜トラブルも増え、辛い方も多いと思います。1日３食規則正しい食事を心がけ、体調管理をしっかり行いましょう！

たけのこの栄養について

　国産のたけのこは3月～5月に旬を迎え、
不溶性食物繊維やアミノ酸を豊富に含みます。

不溶性食物繊維（水に溶けない食物繊維）

・腸の蠕動運動を活発にし、便通促進
・体内の有害物質を排泄する効果
・生活習慣病の予防

アミノ酸（たんぱく質を構成する成分）

①グルタミン酸
・疲労回復・ストレス緩和
・胃や腸の粘膜の保護
・消化吸収の促進効果

②チロシン
・集中力を高める効果
・皮膚や髪の毛の色素になるメラニンの原料

旬の春野菜を食べて免疫力アップ！！

旬の春野菜には特有の香りや苦みがあり、これらには心のリフレッシュや身体機能を活発化させる効果があります。

「香り」・・・春野菜の主な香り成分であるテルペン類には、気持ちを落ち着かせ、リラックス効果があるといわれており、ストレス緩和が期待できます。

「苦味」・・・植物性アルカロイドという成分が含まれ、老廃物を外に排出してくれる作用により、新陳代謝を促進する効果があるといわれています。

春野菜と豚肉の炒めもの

【材料】（2人前）
・豚もも肉・・・100g
・たけのこ（水煮）・・・100g
・菜の花・・・1/2束
・にんにく・・・1/2片
・しょうが・・・1/2片
・サラダ油・・・大さじ1

（1人前）　190kcal　塩分1.4g

（調味料）
・しょうゆ・・・大さじ1
・酒・・・大さじ1
・豆板醤・・・小さじ1
・こしょう・・・少々
・片栗粉・・・小さじ1
・水・・・小さじ2

【作り方】
①豚肉は4cm幅に切る。
②たけのこは穂先を薄切り、太い部分はいちょう切りにする。
③菜の花はさっと茹で、水気を切っておく。
④フライパンに油を熱し、にんにく、しょうがを加え、香りが出たら豚肉を炒める。
⑤たけのこを加え、調味料を加える。
⑥片栗粉でとろみをつけ、最後に菜の花を加えさっと炒めたら完成！

この記事に関するお問い合わせは
栄養部（3202）まで