



# 食育だより



店頭に並ぶ春野菜に、暖かい春の訪れを感じますね。

春が旬の野菜はみずみずしくてやわらかいのが特徴で、ビタミン類やミネラルなどの栄養素が豊富です。また、食べたときに独特の苦みや香りを感じるものが多いのも特徴です。

この苦み成分は植物性アルカロイドと呼ばれ、体内の細胞にたまった余分な熱や水分といった老廃物を排出する働きがあります。寒い冬の間あまり動かず運動量が減り、汗をかかない生活が続いていると、体内には老廃物がたまりやすくなり、新陳代謝も落ちてしまいます。

この状態のまま春を迎えると、睡眠をとっても眠気がおさまらなかつたり、肌荒れがひどくなったり、アレルギー症状が強くなったりといった症状がみられることがあります。

そんな冬の間の体質をリセットしてくれるのが春野菜です。春野菜を料理に取り入れて、新しい季節へ向けての体のメンテナンスを行いましょう。

春野菜をたっぷり使ったミネストローネを紹介します。

## ☆春キャベツと春野菜のミネストローネ <下準備>

材料	4人分	1人分	
春キャベツ	200g	50g	
春にんじん	200g	50g	
新たまねぎ	200g	50g	
スナップエンドウ	8本	2本	
アスパラガス	4本	1本	
にんにく	1かけ	少々	
ベーコン	40g	10g	
オリーブ油	大さじ1	大さじ1/4	
A	トマト水煮缶	1缶	1/4缶
	水	400ml	100ml
	コンソメ	1個	1/4個
	ローリエ	1枚	1枚
	塩	少々	少々
こしょう	適量	適量	
パセリ(乾燥)	適量	適量	

156kcal 塩分1.8g



- 春キャベツ：食べやすい大きさに切る。  
 春にんじん：5mm幅のいちょう切りか半月切りにする。  
 新たまねぎ：皮をむいて、くし型切りにする。  
 にんにく：皮をむいて、みじん切りにする。  
 ベーコン：1cm幅に切る。
- <作り方>
- 鍋に湯を沸かし、スナップエンドウとアスパラガスをゆでてザルにあげる。
  - フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて火にかけ、香りがたったら新たまねぎとベーコンを加えて炒める。
  - 新たまねぎがしんなりしてきたら春キャベツと春にんじんを加えて全体に油が回る程度に炒め、Aを加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。
  - ①のスナップエンドウを斜め半分に切りアスパラガスを、食べやすい大きさに切る。
  - ③の野菜がやわらかくなったら、④を加えて3～4分煮て、塩、こしょうで調味する。
  - 器に盛りつけパセリを散らす。

1日に摂ってほしい野菜の量は350gです。このミネストローネは、1日分の野菜の量の半分、およそ180gの野菜を摂ることができます。スープにすると野菜がたくさん食べられます。野菜をしっかり食べることを心がけましょうね。いろいろな野菜でアレンジしてみてください。

毎月19日は「食育の日」！  
3月19日は家族一緒にご飯を食べよう。



## 保健師コラム～まちの保健室より～

### ～保健師の仕事のご紹介～

私たち保健師がどんなことをしているか知っていますか？

保健師は、地域に暮らす全ての住民の健康の維持・向上を図る専門職です。

皆さんが本来持っている健康な力を活かして、より良い状態で、元気に地域で暮らしていただけるように様々な活動を行っています。

からだやこころの健康、  
子育てに関する  
事業や教室を開催しています

運動教室や住民総合健診、育児相談、  
乳幼児健診、こころの健康相談など、  
さまざまな事業や教室を開催しています。

広報さか4月号で各教室等の  
年間の予定を配布します。  
是非お気軽にご参加ください！



なんでも  
相談を受け付けています

「どうしたらいいのかな」  
「困っているけどどこに相談したらいいんだろう」  
「近所のあの人が困っていそう」  
「とにかくしんどくて、ただ話を聞いてほしい…」  
そんな時は、いつでも「まちの保健室」  
である保健センターにいる保健師に  
お声がけください！

来所や電話での相談以外に、  
家庭訪問も行っています。  
匿名での相談も可能です。

問合せ 保健センター ☎885-3131 役場保険健康課 ☎820-1504

### 3月1日(金)～3月8日(金)は「女性の健康週間」です ～無理なダイエットは骨まで痩せる原因の一つになります～

肥満の健康問題は広く知られていますが、「痩せ」も様々な健康問題を招くだけでなく、「骨粗しょう症」の原因となることが分かっています。

無理なダイエットは年齢にかかわらず骨粗しょう症のリスクを高めます。女性ホルモンの関係もありますが、骨粗しょう症の患者(約1,300万人)の75%は女性です。

ダイエットが自分にとって本当に必要かどうか、まずはBMIを調べてみましょう。BMIは身長から見た体重の割合を示す体格指数です。BMIが18.5未満の場合、ダイエットを行うと骨に好ましくない影響が現れる恐れがあります。

バランスの良い食事、適度な運動、睡眠を心掛け、骨まで痩せてしまうことがないように注意しましょう。