




「旬の野菜10か条」知っていますか？

- 1: それぞれの地域で(適地で)
 - 2: 最も適した時期に
 - 3: (太陽と土と水で)無理なく作れ
 - 4: (十分に熟した)食べごろに
 - 5: 新鮮な状態で収穫するので
 - 6: 栄養分がいっぱい(の)
 - 7: 美味しい野菜(になる)
- 『「旬の野菜」推進委員会』より「旬」の野菜を見直すための活動が行なわれています。
- 
- このように作られた野菜は、
- 8: (化学農薬、化学肥料の使用量が少なく)安全で
 - 9: 自然環境にやさしく 『「旬の野菜」推進委員会』では、「旬の野菜」
 - 10: 人にやさしい 「旬の野菜10か条」を唱えています。

季節の台所

春菊(しゅんぎく)

春菊は11月から3月に旬を迎える冬の食卓には欠かせない野菜です。

春に黄色い花をつけ、菊に似た独特の香りを持つことから、春菊の名前がついたといわれています。春菊に多く含まれるβ-カロチンは、活性酸素を除去し、細胞のガン化や促進を抑制し、皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあるといわれています。その他、ビタミンA・B・C・カルシウム・カリウム・食物繊維などを含みます。春菊の独特の香りには、自律神経に作用し、胃腸の働きをよくするなどという効果もあるといわれています。

〔選び方のポイント〕

茎が太くなく、葉先まで緑色がみずみずしいもので、あまり伸びすぎていないものの方がやわらかくておいしいですよ

健康通信

今回のテーマは花粉症についてです



花粉症のメカニズム

今年も花粉の季節がやってきました。毎年この季節が来ると、憂うつになる方も多いでしょう。現在、日本人の約20%が花粉症だといわれています。花粉症は、植物の花粉が原因となって起こるアレルギー症状の1つです。アレルギー症状はもともと体を守る免疫の働きによるものですが、花粉症の人は花粉に対してこの免疫の働きが過剰反応してしまい、花粉の侵入を防ごうとして、くしゃみや鼻づまり、目のかゆみや涙といった症状を起こすのです。今年は昨年に比べ花粉飛散量は減少する見込みのようですが、油断は禁物です!! 花粉症に限らずアレルギー体質の人に多いのは、食事の偏りです。甘いものや脂っこいもの、インスタント食品やジャンクフードばかり食べていませんか?? 花粉症の諸症状を和らげるには、薬だけに頼るのではなく、花粉の時期はもちろんのこと、普段から花粉症になりにくい体づくりを心がけ、生活環境を改善し、バランスのよい食生活を考えることが大切です。

花粉症に効くとされる食材

花粉症対策によい食材として、アジ・イワシ・サバなどの青魚、しそ、緑茶・甜茶、きのこ類、玄米・雑穀類、緑黄食野菜などがあげられます。

アジ・イワシ・サバ...青魚に含まれるDHAやEPAには、アレルギー症状を改善してくれる働きがあります。

しそ...抗アレルギー効果のあるγ-リノレン酸が多く含まれているので、カサつきや鼻づまりなどの症状をやわらげる働きがあります。

緑茶・甜茶...緑茶に含まれるカテキンや甜茶の成分には、強い殺菌・消炎作用があるポリフェノールが豊富に含まれています。その他にも皮膚や粘膜などを保護する働きや、鼻水や目のかゆみを防ぐ効果も期待できます。たまに飲むのではなく、毎日飲む習慣を付けるとよいでしょう。

きのこ類...免疫力を高めてくれる成分が豊富に含まれているので、毎日の食事に取り入れ免疫力UP!をはかりましょう。

玄米・雑穀類...豊富なビタミンやミネラル、食物繊維が含まれています。アレルギー体質の人はビタミンやミネラルが不足している場合が多いので、積極的に食事に取り入れるとよいでしょう。

緑黄食野菜...にんじん、ほうれん草、かぼちゃなどに代表される緑黄食野菜には免疫力を高める作用や、花粉のつらくくしゃみ、鼻水、目のかゆみを鎮める作用もあります。

花粉症対策料理

おいしく食べて、花粉の時期を乗り切りましょう!!

アジのシソ包み焼き(4人分)

材料 シソの葉30枚 しょうが1片 長ネギ1/2本 アジ4尾

みそ大さじ2 油適量 しょう油またはポン酢適量

作り方

シソの葉18枚、しょうが、長ネギをみじん切りにする。アジは3枚におろし細かく切り、とみそを加えよく混ぜる。

残りのシソの葉に を包み、油をひいたフライパンで焼く。皿に盛り付け、しょう油またはポン酢でいただく。

しめじの明太シソ和え(4人分)

材料 しめじ2株 酒大さじ1 しょう油小さじ1 明太子1腹 青シソ10枚 お好みでレモン

作り方

しめじは石突きを取り子房に分けフライパンに入れ、酒としょう油を振りかけ蓋をし、火が通るまで中火で加熱する。

火が通ったらボールに移し、しめじを冷ます。

シソは千切りにし、明太子は身だけを取り出しておく。

しめじ、シソ、明太子を和える。 お好みでレモンを絞ってもOK!

編集後記

雪かきから始まる朝ともサヨウナラ 今年の福島は雪がとても多かったですね。

水もぬるみ、新芽や芽吹きのが春の訪れを感じさせてくれます。桜前線が話題になるのも、まもなくです!!

春の自然を五感で感じる“自然ウオッチング”を楽しみたいですね。(R)