



栄養にゅ〜す

第82号

担当管理栄養士 川原 哉絵



2月は「全国生活習慣病予防月間」です!

生活習慣病とは「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が発症・進行に關与する疾患群」と定義されます。「健康的と言えない生活習慣」が關係して発症進行する病気です。逆に言えば、**生活習慣次第で発病を防ぐことができる**病気でもあります。この機会に生活習慣を見直してみましょ。う。

生活習慣病予防のために…

一無 (いちむ)



「無煙」

禁煙

二少 (にしょう)

「少食」

腹八分目に医者いらず
塩分の目標値は
男性 7.5g/日未滿
女性 6.5g/日未滿です。



「少酒」

1日の摂取量は日本酒で1合程度まで。

三多 (さんた)



「多動」 運動
「多休」 休養
「多接」 様々なことに接する。

2021年のテーマは『多休』

しっかり休養! からだとこころのリフレッシュです。

健康なからだづくりのため「少食」や「少酒」なども意識しましょう。

「春菊」の栄養と豆知識

鍋ものによく使われる『春菊』は、代表的な冬の緑黄色野菜です。ハウス栽培によって一年中出回っていますが、10~2月が旬でおいしい時期です。近年はサラダなどの生食用として、養液栽培で柔らかく育てたものも登場し、人気が高まっています。

緑黄色野菜の『春菊』は様々な栄養素を含んでいます。特に多く含まれる「β-カロテン」は体内で「ビタミンA」に変換され、髪・視力・粘膜や皮膚の健康維持、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。

「カリウム」はナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧にも効果があります。

(腎臓病などで血液中のカリウムが高くなりやすい方は、注意が必要です。主治医や管理栄養士にご相談下さい)

★春菊の栄養価 (100gあたり)

エネルギー	22kcal
β-カロテン	4500μg
カリウム	460mg



「春菊」を使ったレシピ

無限 ∞ 春菊サラダ

【材料】4人分
春菊…1袋(180g)
塩昆布…ひとつかみ(10g)
ごま油…大さじ1
いりごま…適量



【作り方】

- ① 春菊を洗い、茎から柔らかい葉の部分を取りとる。
- ② ペーパータオルで春菊の葉の水気をとる。
- ③ 食べる直前に塩昆布・ごま油・いりごまで和える。
* やみつきになりそうな「無限」の美味しさ。
ツナ缶やサラダチキンを加えても良いです。
余った茎はバター炒めやきんぴらがおすすめです。

~栄養成分~(1人あたり)
エネルギー 52kcal
たんぱく質 1g
脂質 4g
食塩 0.2g
β-カロテン 2025μg
カリウム 205mg