



# 食育バイザーの知恵袋

発行：パルシステム山梨活動支援課

TEL: 055-243-6327

第11袋

「食育バイザーの知恵袋」は、パルシステム山梨の食育バイザーさんが、組合員の皆さんに『食』や『食育』についての様々な情報『知恵袋』をお伝えするチラシです☆  
新型コロナウイルスの影響で、直接お会いして食の大切さや食育を伝える活動が難しい状況が続いていますが、紙面で組合員の皆さんにパルシステム山梨の食育活動を伝えていきたいと思っています！食育バイザーさんの食に関する知恵袋♪ぜひ生活に役立てていただけたら嬉しいです☆

## 3月が『旬』な食の知恵袋

～一宮の食育バイザーC.Oさんより～

寒さも和らぎ始め春の訪れを感じる3月弥生。雨水も過ぎ、啓蟄を迎え、草木が芽吹き始め虫も動き出します。春は肝機能を養い、自律神経を整えるのが大切です。酸味のあるもの、ミネラル豊富な食材を食べ、冬にたまった毒素を外に出しましょう。ふきのとう、うど、等ほろ苦いものもよいでしょう。また春は環境が変わる季節です。食事睡眠をきちんと取り、できるだけ規則正しく過ごしましょう。まだ寒い日もあるので冷えに注意して温かい飲み物をのみホッと一息するのもよいですね。

### 3月が旬の食べ物

#### キャベツ

ヨーロッパ原産のキャベツは、ローマ時代から食べられていた野菜です。日本には江戸時代に伝わりました。キャベツには胃炎の回復効果のあるビタミンUが含まれています。ビタミンC、カルシウム、カロテン、アミノ酸が豊富です。葉の巻きが緩く、柔らかな春キャベツは生食に向いています。ビタミンUは水溶性なので水につけるときは短時間で、汁ごと食べられる料理が栄養を逃しません。

#### ★キャベツのサラダ(2人分)

材料:キャベツ 150g・玉ねぎ 1/4個・クレソン 1束・いちご3粒  
ドレッシング(白ワインビネガー大さじ1・オリーブオイル大さじ1・塩小さじ1/4・胡椒少々)

#### 作り方

- ① キャベツは千切りにする。玉ねぎは薄切りにする。クレソンは葉をちぎり茎は小口切りにする。
- ② いちごをつぶし、ドレッシングとあわせる。
- ③ ①を混ぜ合わせ器に盛りドレッシングをかける。

古来おめでたい魚として神事に使われ姿の美しさ味の良さから人気の高い魚です。養殖もされています。タンパク質が多く脂質が少ないのでいろいろな料理に合います。筋肉の疲労回復に良いクレアチン、新陳代謝に良いアスパラギン酸など必須アミノ酸が沢山含まれています。40年も生き1メートルを超えるものもあります。

#### ★鯛のおろし煮(2人分)★

材料:鯛 2切・酒大さじ1・塩少々・片栗粉大さじ2・菜の花 4本・かぶ 200g・  
煮汁(出汁 200cc・酒大さじ2・醤油、みりん各大さじ1/2)

#### 作り方

- ① 鯛に酒を振り5分置く。水気を拭き取り塩を振る。菜の花を茹でる。
- ② 鯛に片栗粉をまぶして煮立てた煮汁に入れて蓋をして中弱火で3分煮る。
- ③ 刻んだ菜の花を加える。すりおろしたかぶを加えてひと煮立ちしたら火を止め器に盛る。



#### 苺

今ではハウス栽培が主流となり、長い期間食べられるようになりました。日本には江戸時代にオランダから伝わりました。ビタミンC、葉酸、カリウム、カルシウム、食物繊維、アントシアニンを多く含みます。一日五粒食べると良いと言われています。品種も沢山あり好みのものを探するのもよいですね。さっと洗いヘタを取りそこから食べるのが良いそうです

#### ★いちごのコンポート(2人分)

材料:いちご1パック・白ワイン50cc・水150cc・グラニュー糖50g・レモンの輪切り3枚

#### 作り方

- ① 鍋に水とグラニュー糖、白ワインを入れて火にかけ沸騰させ3~4分煮て冷ます。
- ② あら熱が取れたらヘタを取ったいちごとレモンを加えて、冷蔵庫で冷やす。  
☆色が悪くなるので2日以内に食べるのが良い。☆炭酸水で割るとカクテルになる。  
☆ヨーグルト、バニラアイスと一緒に。

### 「食品栄養価」のお話…エネルギー

～西桂の食育バイザー M.Sさんより～

「カロリーが高い」「低カロリー食品」、よく聞きますね。本来「カロリー」は「エネルギー」(昔は熱量)の単位、しかも正確には「キロカロリー」の表示はkcal(昔はCa1)です。食品のパッケージを見てみると必ず「エネルギー:〇〇kcal」と書かれています。ただ間違いと言う訳ではなく、「カロリー」は食品の栄養価としてのエネルギーそのものを指す言葉ともなっています。人間が生きていくためにはエネルギーが必要です。「基礎代謝」という全く動かなくても生命活動を維持するのに必要な量に活動量を加え、その人の年齢・性別・体重・労働強度等で一日のエネルギー必要量が算出されます。

単純に1日の必要量2,000kcalの人が2,500kcal食べれば太る(余分な500kcalは蓄えられる)し、1,500kcalなら痩せる(足りない500kcalは蓄えを使う)という訳です。ケーキ1個(約350kcal)のエネルギーを消費するのに、ウォーキングで2時間、ランニングで1時間の運動が必要と聞くとびっくりしますね。ダイエットでは、有酸素運動でエネルギーを消費すると共に、無酸素運動で筋肉量を増やし基礎代謝を高めるのが効果的と言われています。

