



## 旬の食材で元気になろう! ～春の食材 編～

ホームページにて、しらかば通信、農場日記等を随時更新中です。ぜひご覧下さい!  
<http://www.sirakaba.co.jp/>

この時期の採れたてで美味しく、生命力に溢れた旬の食材をご紹介します。今回はその野菜に含まれる、特長ある栄養素をピックアップしました。効果的な食べ方など、毎日の食事の参考にして頂ければと思います。

### 春の食材その1 『新玉ねぎ』



#### ●栄養と健康効果

##### 『硫化アリル』 血液サラサラ

刺激成分の硫化アリルは、血液をサラサラにする働きがあり、血栓の予防に効果があると言われています。また、糖質を分解してエネルギーに変えるビタミンB1の吸収を助ける為、疲労回復効果に繋がるそうです。病原菌に対する殺菌作用がある事も知られています。

##### 『ビタミンB1』 疲労回復

ご飯やパン、砂糖などの糖質を分解する酵素の活動を助け、エネルギーに変える働きがあります。不足すると疲労や倦怠感に繋がるそうです。甘いものの摂取や飲酒量が多い人ほど、ビタミンB1が多く消費される為、不足しない様に摂取を心がけたい栄養素です。

#### ●調理方法と効果的な食べ方

- 調理方法**
  - ・新たまねぎは、早取りして乾燥させずに出荷される為、水分が多く実が柔らかいのが特徴です。
  - ・辛みが比較的少ないので水にさらす必要もほとんど無く、薄くスライスしてサラダやサンドイッチなどに入れて生食するのがおすすめです。
- 食べ方**
  - ・薄くスライスして、かつお節、ポン酢、ゴマをかけた新玉ねぎの生サラダがおすすめです。お好みで卵をかけて。
  - ・新玉ねぎを使った、豚肉のしょうが焼きはビタミンB1がたっぷり摂れる、疲労回復メニューです。

### 春の食材その2 『グリーンピース』



#### ●栄養と健康効果

##### 『タンパク質』 身体を作る

タンパク質は、人間の体に不可欠な栄養素です。皮膚や骨、筋肉、毛髪、血液など体を構成する成分となるほか、酵素や神経伝達物質などもタンパク質をもとにして作られます。タンパク質が不足すると、体力や免疫力が弱くなり、思考力も落ちるそうです。

##### 『レシチン』 記憶力を維持

脳のビタミンとも呼ばれ、脳の機能を活性化させ、イライラ等のストレスを解消したり、記憶力を向上させる働きや、脳の老化予防にも効果的と言われています。また、乳化作用がある為、血管に付着したコレステロールを溶かす働きがあり、高脂血症抑制作用も期待できます。

#### ●調理方法と効果的な食べ方

- 調理方法**
  - ・サラダやスープ、炒め物、炊き込みご飯などに利用されます。日持ちしないので2～3日以内に調理しましょう。
  - ・茹でる前に塩をまぶすとアクが抜け、色鮮やかに仕上がります。2～3分茹でて、鍋の中に少しづつ水を足して冷ますようにしましょう。(茹であがった豆に直接冷たい水をかけると急激な温度差でシワがよってしまいます。)
- 食べ方**
  - ・グリーンピースの卵とじがお奨めです。卵は栄養価が非常に高く、消化もよいので胃腸の弱い人にもおすすめです、グリーンピースの糖質やビタミンB群との組み合わせが、疲労回復にも効果的です。

### 春の食材その3 『たけのこ』



#### ●栄養と健康効果

##### 『食物繊維』 便秘の改善

水に溶けにくい不溶性食物繊維が豊富に含まれています。腸のぜん動運動を活発にする為、便秘の解消に効果的です。また、余分なコレステロールの吸収を防いだり、有害物質を吸着して体外に排出する効果もあり、動脈硬化や大腸がんの予防に有効だと言われています。

##### 『チロシン』 脳を活性化

たけのこの節の間に見られる白い粉の様な物はアミノ酸の一種「チロシン」で、脳を活性化させる作用があるとされています。チロシンには、うつ症状を改善する効果のほか、集中力を高める効果やストレスを和らげる効果、白髪を予防する効果があるそうです。

#### ●調理方法と効果的な食べ方

- 調理方法**
  - ・採れたてであれば生でも食べられますが、時間がたつと、えぐみ成分である「シュウ酸」という物質が増える為、アク抜きをする必要があります。
  - ・硬い中心部や根元は煮物や炒め物、柔らかい穂先は汁物や和え物など使い分けると良いそうです。
- 食べ方**
  - ・煮物などで、水溶性食物繊維のグルコマンナンを含むコンニャクと一緒に摂ると、整腸作用がより期待できます。
  - ・チロシンを効果的に脳に送るためには、糖質が含まれる食品とともに摂ると良いと言われています。たけのこの炊き込みご飯や、天ぷらでサツマ芋とたけのこを一緒に食べる、などがおすすめです。