

きずな食レシピ NO21

◆4月・5月上旬の行事食♪

暖かくなり桜も咲き始め季節は一気に春になりました♪春は花粉症や5月病といった季節病も多く神経的にも負担を感じる季節です。しっかりと食べ体内からの健康をまもりましょう♪

■ 野菜の煮しめ【4月17日 ;(山遊び)野遊び・野がけ・山行き】

根菜類を中心に作る野菜の煮しめは、炭水化物・ビタミン・ミネラルが豊富に含まれ、生活習慣病の予防に優れた食べ物です。豊富なカリウムが体内のナトリウムを調整し、食物繊維が血中コレステロールや腸内の老廃物を排出し、高血圧や脂質異常の予防に働きます。免疫力が強化され、便秘解消にも有効です。

■ 柏餅【5月5日 ;子供の日(端午の節句)】

盛夏入りを前に小豆あんで作る柏餅は、不足がちな栄養を補給して疲れを取り去り、胃腸を健やかにして便秘解消や体力を強化する行事食です。柏の葉は特有の香りや抗菌・防腐効果があり古くから食器の代わりとして使用されています。

■ ちまき【5月5日 ;こどもの日(端午の節句)】

笹の葉には殺菌・抗菌・防腐作用があるため、保存食としても優れています。もち米はたんぱく質やでんぷんを多く含み、消化器系を丈夫にして体力を強化する働きに優れています。また、身体を温める作用も高いので、冷え性改善も期待できます。



今日の1品 アジの緑茶炊き込みご飯 ★★

材料：濃いめに出した緑茶 350cc、アジ 1尾、しょうが 15g、胚芽米 1+1/2カップ、④酒 大さじ1・塩 少々

- ① 米を研ぎ、緑茶を入れる。
- ② アジは頭と内臓を取り、3枚におろし、中骨を抜く。
- ③ 生姜は皮を剥き、細切りにする。
- ④ ①に④を入れて混ぜ、しょうが・アジを入れ炊く。
- ⑤ 炊き上がったアジの身をほぐし、サックリ混ぜる。

《花粉症の予防・軽減に効果的な食べ物》

抗酸化作用が高く、ヒスタミンやロイコトリエン(細胞膜が酸化することでできる物質)を抑える働きのある食べ物を日常的に取り入れましょう！

- しそ、緑茶、乳酸菌(ヨーグルト)
- いも類(さつまいも、山芋、じゃが芋)
- 魚介類(特に青魚)
- 緑黄色野菜(人参・ほうれん草)
- 薬味類(長ネギ、しょうが、にんにく)
- ペパーミント