

☆Kitchen letter☆

2020年5月 栄養士 中山 綾佳

食べ
ごよみ

端午の節句

端午の節句は中国伝来の風習です。5月は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期。そこでこの日に、健康を祈願していたのです。

端午の節句の食べ物には、ちまきや柏餅があります。ちまきを食べるのは、中国由来の風習ですが、柏餅は日本独自の風習です。柏は縁起物で、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」といわれています。

おいしく食べようグリーンピースは今が旬

こどもが嫌がりがちなグリーンピースですが、含まれる栄養素は、たんぱく質、ビタミンB群、C、β-カロテン、そして多くの食物繊維です。これらは、免疫力を高め、新陳代謝を円滑にし、風邪の予防、便秘改善に役立ちます。一年中出回る缶詰の物は、処理の段階でビタミンが損失してしまっていますが、今の季節には、さや付きの新鮮な生の豆がおいしく食べられます。お米と一緒に炊く豆ごはんや、ポタージュ、天ぷら、バター炒めなど、色々な調理法で味わいましょう。

大切な働きをするカルシウム

カルシウムは人間の体内でもっとも多く存在するミネラルの一つです。約99%が骨と歯に貯蔵され、残りの1%前後は血液や神経、筋肉に存在して、神経伝達や筋肉の収縮、ホルモンの分泌といった大切な働きをしています。血液中のカルシウム濃度は常に一定に保たれていますが、不足すると骨からカルシウムを溶かして調整しようとします。補うためには、食品から摂取する必要がありますが、その吸収率は低く、乳製品で約50%、小魚30%、野菜では20%以下。不足しやすいミネラルですので、食事からしっかりとれるようにしていきましょう。

HAPPY BIRTHDAY!

今月のバースデーメニューもお楽しみに！

