

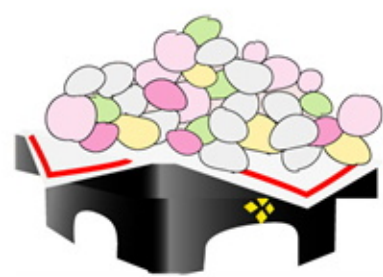
栄養便り

みなさんこんにちは。
2月も終わりにちは。
今年もなんわり、3月に入りまして。
です。ね・なん・だか異常気象が起きているみたい
風邪をひかないよう過ごしていきましょう！

3月3日はひな祭りです



平成26年第11号(3月発行)



○ひなあれ○

ピンク、緑、黄、白の4色でそれぞれ四季を表しているといわれています。「1年中娘が幸せに過ごせるように」と願いが込められています。

○ひし餅○

緑「健康や長寿」白「清浄」ピンク「魔除け」

○はまぐりの吸い物○

一生一人の人と添い遂げるようお願いが込められています。

花粉対策

- ① ビタミンB6(免疫機能を調えます)
 - ② ビタミンC(アレルギー症状を抑えます)
 - ③ たんぱく質をとり過ぎない
- ★症状を緩和する機能性成分を取り入れる
- ① I・P・A・D・H・A: 魚に含まれる脂肪酸の一種。免疫機能を調べ、予防・症状軽減の効果があります。
 - ② 乳酸菌: 免疫力を高めます。ビフィズス菌はアレルギー症状緩和に不可欠なビタミンB6が含まれています。



○三月の栄養アドバイス○

★キャベツ(ビタミンU・C・K)

ビタミンUは胃腸での消化を助けてくれ、健康維持をサポートしてくれます。葉には骨を強くするビタミンKも含まれます。



★菜の花(β-カロテン、ビタミンB2、ビタミンE、ビタミンC、カルシウム)

ビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラスです。ビタミン、ミネラルをまんべんなく含む栄養価の高い緑葉色野菜です。



★カリフラワー(ビタミンC、カリウム、ビタミンB1、ビタミンB2)

ブロッコリーと同系統のため形は似ているが、栄養面ではキャベツに近いです。熱に強いビタミンCを茎の部分に多く含みます。糖質とたんぱく質が多く、独特の甘みが特徴です。

○三月の旬の食べ物○