

栄養便り



三月に入り、温かい日差しも感じられるようになっています。

木々も若葉を、草花も彩り豊かな花を付けるようになってきて、外に出るのも楽しみな季節を迎えようとしています。
朝夕はまだまだ冷える日もありますが、体調に気を付けてお過ごしください。

3月3日はひな祭りです。

実はひな祭りに散らしずしを食べると一言われは無いつて知っていました？

めでたい席に華やかなお寿司を、ということから始まったようです。

でもハマグリのお吸い物やひし餅の色にはちゃんと意味があり、昔から受け継がれたものです。

女の子のお祝いですが、家族みんなで楽しみたいものです。



旬の食べ物

たら

寒い時期、鍋や味噌汁に登場するたら。ビタミンdやカリウムなどのミネラルが豊富です。強い抗酸化・抗ストレス作用のあるグルタチオンも多く含まれます。グルタチオンは肝機能をアップさせたり、細胞の老化やガン化を防ぐ働きがあります。消化の良い魚なので、胃腸の調子のよくない時にはお勧めです。

カリフラワー

カリフラワーの中のビタミンCは、壊れにくいのが特徴。茎には2倍のビタミンCが含まれるので、丸ごと食べましょう。乳酸等の疲労物質を排出するビタミンCも含まれています。豆まきの後に、カリフラワーの酢味噌和えなどどうでしょうか？

