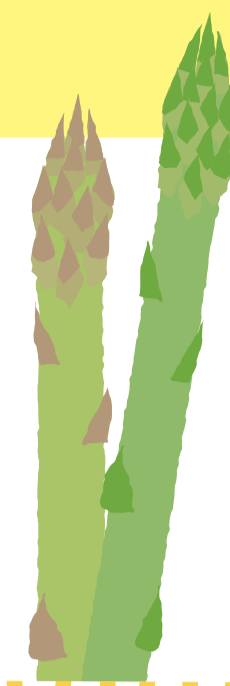


春の栄養を逃さないための大切なポイント

前回のレシピのポイントにもありましたが、今回ご紹介したビタミンB群や葉酸、ビタミンCは、どれも「水に溶けやすく、熱に弱い」という性質があります。せっかくの栄養がお湯の中に逃げてしまわないよう、「ゆでる」よりも「蒸す・焼く・レンジ調理」がおすすめです。今回のレシピのような調理法なら、溶け出した栄養も余さずチャージできますよ。新しい環境で知らず知らずのうちに頑張っている自分の体を、毎日の「食」で優しくケアしてあげましょう。



豚肉と新玉ねぎのポン酢炒め

- 材料 (2人分)**
- ◆ 片栗粉 小さじ1
 - ◆ 塩コショウ 少々
 - ◆ ポン酢 大さじ2
 - ◆ みりん 小さじ1
 - ◆ ごま油 小さじ1
 - ◆ 青ネギ 少々



1人分：約340kcal 食塩相当量：約1.5g

- 作り方**
- 1 新玉ねぎを約1cm幅のくし切りにする。
 - 2 豚肉に塩コショウを少々振り、片栗粉をまぶす。
 - 3 フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わったら、玉ねぎを入れて炒める。
 - 4 ポン酢とみりんを加えて、全体に混ぜ合わせる。
 - 5 器に盛って、青ネギをかけて完成。

ポイント 新玉ねぎを炒めすぎないことで、疲労回復効果がより期待できます★

あさりとアスパラガスのガーリック蒸し



1人分：約74kcal 食塩相当量：約1.0g

- 材料 (2人分)**
- ◆ あさり (砂抜き済み) 200g
 - ◆ アスパラガス 1束
 - ◆ にんにく 1辺
 - ◆ 酒 or 白ワイン 大さじ2
 - ◆ オリーブオイル 小さじ1
 - ◆ ブラックペッパー 少々
 - ◆ レモン汁 少々
 - ◆ パセリ お好みで

- 作り方**
- 1 アスパラガスの根元の硬い方ピーラーで剥いて、5cmの斜め切りにする。にんにくはみじん切りにする。
 - 2 フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて香りが立つまで加熱する。
 - 3 2へあさりとアスパラガスを入れ、酒を回し入れ蓋をする。中火で3分、あさりの口が開くまで加熱する。
 - 4 器に盛り、ブラックペッパーとレモン汁・パセリを少々かけて完成。

ポイント 塩を入れなくてもあさりの塩気とうまみで無理なく減塩ができます。彩りと組み合わせとして、赤パプリカを入れてもいいですね★

第134回テーマ

春の力を味方に！ 食べ合わせの魔法



春の体に必要な「天然の栄養剤」

今が旬！アスパラガスの栄養

そこで注目したいのが、旬の「アスパラガス」などに豊富なアスパラギン酸です。アスパラギン酸とビタミンB1を組み合わせることでエネルギー生産を効率よく動かすことができます。まさに、春の体に必要な「天然の栄養剤」なのです。疲れにはビタミンCが注目されがちですが、ビタミンB群にも注目してみましょう。

ビタミンの種類	お悩み	豊富な食材	相性のいい成分
ビタミンB1	体のだるさ・疲れ	アスパラガス・さやえんどう・豚肉	アスパラギン酸…(アスパラ) アリシン…(新玉ねぎ)
ビタミンB2	口内炎・肌荒れ	菜の花・ほうれん草・レバー・卵	ビタミンB群
ビタミンB6	イライラ・不眠	赤パプリカ・ブロッコリー・カツオ・マグロ	マグネシウム(あさり・わかめ)
ビタミンB12	めまい・肩こり・しびれ	あさり・海苔	葉酸(枝豆・菜の花)

※アスパラガス (B1,B2) 菜の花 (B1, B2, B6) どちらも含む。

「春野菜 × 魚介・肉」の組み合わせ

上記表のように、ビタミンB群は単体で摂るよりも、相性の良い成分と組み合わせることで食物のパワーを最大限に発揮します。特にこの時期おすすめしたいのが、「春野菜 × 魚介・肉」の組み合わせです。例えば、アスパラガスの「アスパラギン酸」や、新玉ねぎの「アリシン」は、ビタミンB1と手を取り合うことで、食べたものを効率よく「動くためのエネルギー」に変えてくれます。また、意外と見落としがちなのがマグネシウムです。新生活の緊張で「なんだかイライラする」「夜ぐっすり眠れない」という方は、ビタミンB6と一緒にマグネシウム(あさりやわかめ等)を摂ることで、心の疲れを穏やかに整えることができます。春野菜は、冬の間に蓄えた栄養がギュッと凝縮された「天然のサプリメント」です。



栄養だより

私たちが元気に動くためには、食べた「糖質」をエネルギーに変える必要があります。この時に欠かせないのがビタミンB1という栄養素です。4月の「だるさ」の原因のひとつは、慣れない環境のストレスでこのビタミンB1が大量に消費され、エネルギー不足に陥ることです。