

# NEWS — LETTER

ISSUE  
30  
Mar.  
'24

## LINEでとみなが内科と 友だちになりませんか

診察予約がLINEが完結しま  
す。また休診情報やセミナー  
情報等も配信しますので、ど  
うぞご利用ください。



## 栄養新聞 2024.3月号

管理栄養士  
担当：櫻井 綾香



糖尿病・甲状腺

とみなが内科

TOMINAGA CLINIC

# 春の皿には苦みを盛れ？ - 「菜の花」

管理栄養士 櫻井 綾香

初めて栄養新聞を書かせていただきました。ドキドキしています...

『春の皿には苦みを盛れ』という言葉聞いたことはありますか？

これは、冬の身体をリセットするために苦味のある食べものを積極的に取り入れようという教えです。

厳しい冬を乗りきるために栄養を蓄え、春になると冬の間溜めこんだ脂肪や老廃物を排出します。

その排出を助けるのが“苦味”のある食材だそうです。今回は、そんな苦みがある春の食材「菜の花」のお話です。

「菜の花」は、アブラナ科の野菜の花芽のことです。白菜、カブ、大根、小松菜、水菜、チンゲン菜、キャベツなどがアブラナ科の仲間です。

おいしい菜の花の選び方は、みずみずしく蕾があるものを選ぶことがポイントです。

また茎や葉を確認し、ぎゅっとつまっているものがおすすめです。

購入後は、湿らせたキッチンペーパーで包んでポリ袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう。

花が咲き始めると風味が落ちてしまうので、早めに食べきるのがおすすめです。

以下、菜の花に豊富に含まれる栄養素をご紹介します。

## 1. ビタミンC

ビタミンCは老化を防ぐ抗酸化作用があり、動脈硬化の予防にも効果があります。

また、皮膚のシミやしわを防ぎ、傷や炎症の治りをよく

する効果や免疫力を高める効果も期待できます。

水にさらしたり加熱することで徐々にビタミンCが失活(=壊れて働きを失うこと)するので、長時間水にさらしたり加熱するような調理法は避けた方が良いでしょう。

## 2. イソチオシアネート

イソチオシアネートとはアブラナ科の野菜に含まれている辛み成分です。免疫力を高める効果や抗がん作用が期待できます。また、食欲を増進させる効果や解毒作用、殺菌作用もあります。

## 3. $\beta$ -カロテン

$\beta$ -カロテンは体内で必要に応じてビタミンAに変換されます。ビタミンAは免疫力を高める効果や肌荒れ予防にも効果が期待できます。ビタミンAに変換されなかったものは抗酸化物質として働き、動脈硬化やがんなどの生活習慣病の予防、老化防止に効果が期待できると言われています。

## 4. ビタミンE

体をストレスから守る効果や老化を抑える効果があります。シミやしわの増加を防ぐ、毛細血管を広げて血行を改善する、悪玉コレステロールの酸化を防止して動脈硬化を予防するなどの効果が期待できます。 $\beta$ -カロテンやビタミンEは脂溶性の栄養素なので、油と一緒に摂取することで体内への吸収率がアップします。油と一緒に調理して食べるのがおすすめです。

## 菜の花とホタテの和風パスタ

### 【材料 (2人分)】

- ・菜の花 1袋
- ・ホタテ 10個
- ・パスタ (乾麺) 150g
- ・塩 (茹で用) お湯2ℓに対して塩小さじ2
- ・のり 適量

- ★鰹節 小袋2パック (4g)
- ★めんつゆ (2倍濃縮) 大さじ2
- ★パスタのゆで汁 大さじ2
- ★オリーブオイル 大さじ1
- ★醤油 小さじ2
- ★粗挽き黒こしょう 適量

### 【作り方】

- ① 菜の花は4cmの長さに切る。軸の太いところは縦半分切る。
- ② たっぶりの熱湯に塩を加え、パスタを指定の時間茹でる。茹で上がる1分前に菜の花、ホタテを加え、茹でたらザルにあげる。
- ③ ボウルに★を入れ混ぜ合わせた後、②を入れて和える。
- ④ 器に盛りつけ、ちぎったのりをかけて完成。

