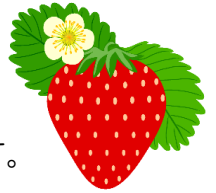


# 旬の食材を食べましょう

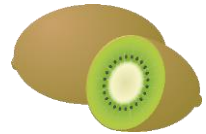


旬の食材は一番栄養価が高く、その時期に、体に必要な栄養素が含まれています。今回は、春に旬を迎える果物についてお知らせします。

## ・いちご

ビタミンCが豊富で、中粒のいちご5~6粒で、1日の必要量が摂取できます。先端に行くほど甘くなるため、ヘタの方から食べると、最後まで甘く食べられます。洗う時は、ヘタをつけたままサッと洗いましょう。

ビタミンC・・・免疫力を高める、皮膚や粘膜を守る効果があるとされています。  
選び方・・・粒がくっつきりしていて、ヘタが元気なもの。



## ・キウイフルーツ

1年を通して、店頭に並びますが、旬は春です。ビタミンC、カリウム、食物繊維が含まれます。軽く握って、少し柔らかくなったら食べ頃です。

食物繊維・・・食物繊維には水溶性と不溶性がありますが、キウイフルーツには両方が含まれています。腸内環境を整える効果があるとされています。  
選び方・・・きれいな楕円形で、表面に傷がないもの。

## ・柑橘類（甘夏、ポンカンなど）

カリウム、ビタミンC、クエン酸が含まれます。

クエン酸・・・疲労回復効果があるとされています。  
選び方・・・皮にハリがあり、手にした時に重みを感じるもの。



果物の1日摂取量の目安は200g（キウイ1個といちご5粒くらい）です。  
ビタミンCは、水に溶けやすく、熱に弱い栄養素です。  
食べ過ぎに注意し、生のまま食べられる果物で、食品中の栄養素を逃さずに摂取しましょう。

当院では、毎月行事食をお出ししています。写真は2月の「如月御膳」です。



カニムースシチュー風  
トマトゼリーサラダ  
さつまいもムースレモン煮風  
コーヒー牛乳プリン

東大泉病院 栄養科  
2021年3月

1月行事食

鏡開き御膳



焼き鳥風ムース  
いかムース酢味噌和え  
たくあん漬ムース  
フルーツゼリー盛り合わせ  
お汁粉風ムース