



栄養課だより

2022.3
Vol.10

日に日に暖かさが増し、春の兆しを感じられるようになりました。

みなさんはお変わりなくお過ごしでしょうか。

ひな祭り



3月の行事食では、
ちらし寿司・鱧のかぶら蒸し・すまし汁・イチゴムース
を提供させていただきました！

ひな祭りは桃の節句とも呼ばれ、ひな人形やひなあられ、
菱餅を飾って女の子の健やかな成長を願う行事。
縁起の良い食材をたくさん使う「ちらし寿司」はひな祭りの
定番メニューであり、患者様からも大人気の献立です。

季節の変わり目の体調不良に注意！



春は寒暖差や気圧の変動により、自律神経が乱れやすく体調を崩しやすい季節です。
食事は3食欠かさずとることが大事ですが、特に朝食は自律神経を整えるのに大きな
役割を果たします。食事は欠食なく、バランス良くとりましょう。
自律神経をしっかりと整えて、季節の変わり目の不調を乗り越えましょう！

自律神経を整えよう

1. 朝ご飯を食べる
2. 有酸素運動をする
3. 湯船につかる



～季節の食べ物紹介～

新玉ねぎ 収穫時期：3月～4月頃



新玉ねぎは普通の玉ねぎと比べ水分が多く、辛みが少ない
のが特徴で生のままでも美味しくいただけます。風通しの
よい場所で保存し、出来るだけ早く使い切りましょう。

硫化アリル

硫化アリルは玉ねぎのツンとした匂いの成分。玉ねぎを刻
むと涙が出るのは、この硫化アリルが目や鼻の粘膜を刺激
するからです。血液凝固を遅らせる働きがあり、血液をサラ
サラにしてくれる他に、疲労回復やむくみ解消、免疫力
アップにも役立つといわれています。

ケルセチン

ケルセチンはポリフェノールの一種で、淡黄色の色素成分。
血液凝固や悪玉コレステロール値の上昇を抑制したりと、
生活習慣病の予防に効果があるといわれています。

まると新玉ねぎのレンジ蒸し

☆材料☆

- ・新玉ねぎ …1個
- ・ポン酢 …大さじ1/2
- ・有塩バター …5g

☆作り方☆

準備：玉ねぎの皮を剥き、上下を切り落としておく。

- ①玉ねぎは上から1/2ほどの深さまで十字の切り込み
を入れる。
- ②耐熱容器に①とポン酢、バターを入れてふんわり
とラップをし、600Wのレンジで5分程加熱する。
- ③柔らかくなったら完成♪
お好みでかつお節やネギをトッピング
しても美味しいです☆

