



配食便り

ゆうげ

春の風物詩

菜の花



Photo by Saphron

菜の花は春の風物詩の一つです。観賞用として目でも楽しめ、旬の食材として味覚でも楽しめます。青森の開花時期は5月上旬から5月下旬なのでまだ先ですが、食材としては2〜3月初めが旬となります。骨を作る上で欠かせないカリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄などのミネラルが豊富に含まれているので、お浸しや和え物などにして、ぜひお召し上がりください。

また、菜の花の花言葉は「元気いっぱい」「快活」「小さな幸せ」など、明るく前向きな言葉ばかりです。春にふさわしい花ですね。

新型栄養失調にご用心！

新型栄養失調とはエネルギーは足りているのに、たんぱく質やミネラル、ビタミンなどが不足している状態をいいます。戦後の食糧難の時代と違い、好きな時に、好きなだけ、好きなものを食べられる飽食の時代の偏食がもたらした栄養失調です。「三食きちんと食べていて体重も減っていないのに、栄養失調だと言われた」という人が増えてきているそうです。

年を取るに従い、食が細くなり、あっさりとした食べ物を好みがちですが、肉や魚や卵や大豆製品などのたんぱく質が多く含まれた料理を毎食1品は食べるように心掛けて下さい。その他、穀類や野菜、果物、乳製品、きのこ、海藻類、油脂類など様々な食材を取るようにならしましょう。たんぱく質をしっかりと取って、多くの種類の食べ物を食べることで、健康を維持できます。

編集後記

最近、佐藤愛子さんの「役に立たない人生相談」を読みました。90歳を超えてもこんなに怒るパワーがあるんだ、と新鮮な驚きを感じると共に、あまりに面白く、声を出してたくさん笑ってしまいました。(管理栄養士 佐藤)