



配食便り

ゆうげ

ホコリと気温差に

ご用心!

路肩の雪も減り、日差しも暖かくなって春を感じるると同時に、季節の変わり目で朝晩の気温差が大きくなっています。皆さんは体調を崩されていませんか？

気温の変化だけでなく、この時期は「ホコリ」にも気をつけましょう。春風で砂ほこりが舞い上がり、眼やのどを痛める原因となることがあります。

温度の調節しやすい衣服を着て、マスク等で口を覆い、まめに手洗い・うがいをし、冷えや砂ほこりへの対策をしましょう。

寒いぞ、乾物!

長期保存に優れている乾物は、太陽の恵みをたっぷり受けた日本古来からの「無添加自然食品」といえます。切干大根、ひじき、干し椎茸、大豆を使った高野豆腐など種類豊富にあります。



食材は干すことにより保存がきくようになるだけではなく、**うまみ・香り・ビタミン・ミネラル・食物繊維**がギュッと濃縮され、栄養価は生の時より何十倍にも増えます。天日乾燥するだけで、目に見えてカサは減るのに、見えないところで栄養がぐんと増えるとおもしろい現象です。

保存がきいていつでも使える、**便利で栄養豊富な乾物**を普段の食事に取り入れて、健康づくりに役立ててみませんか。

〔編集後記〕

今年の冬は雪が少なかったので、桜の開花は早まるのでしょうか。待ち遠しくて桜前線から目が離せません。(栄養士 安保)