



栄養満点！美味しさUP！

# 旬の食材 健康知識



今月のテーマ

## グリーン アスパラガス

特に注目される栄養成分は、アミノ酸の一種であるアスパラギン酸です。**新陳代謝を活発**にしたり、利尿作用で**有害なアンモニアを体外へ排出**する働きがあります。さらに、体にたまった乳酸をエネルギーに変え**疲労回復**にも役立つことから、栄養ドリンクにも取り入れられるほどです。

また、ビタミンB群の仲間である**葉酸**も豊富です。葉酸は体の細胞が作られるときに必要な栄養素で、**細胞の再生**や**胎児の成長**を助けるほか、**貧血予防**にも効果があります。

ちなみに、穂先の部分には**動脈硬化**や**高血圧**、**老化の予防**に有効な**ルチン**も豊富に含まれています。

### 選び方のツボ

- 穂先が開いておらず、しっかりとつぼんでいる状態のもの。
- 緑色が濃く、太さが均一で真っ直ぐ伸びているもの。



### 食べ方のポイント

- グリーンアスパラガスに含まれる**βカロテン**や**ビタミンE**は油と一緒に摂ると吸収率が高まります。**油で炒めたり、オイル入りドレッシングと一緒に食べる**のがおすすめです。
- 硬い根元の部分は切り落とさず、**ピーラー**などで皮をむいて食べましょう。



### 豆知識 & ごぼれ話

欧米ではホワイトアスパラガスの方が定番で、春の訪れを告げる野菜として人気があります。その繊細で美しい姿から「**マドモアゼルの指先**」とも呼ばれているそうですよ。美食家で知られるルイ14世の好物でもあり、ベルサイユ宮殿内でも栽培されていたと言われていいます。

## 歯とお口の 健康応援レシピ



ビタミンDで歯を丈夫にしましょう！

### 緑茶レモン

栄養価 (1人分) エネルギー…29kcal  
塩 分…0g

● 材料 (2人分) ●

- レモン …………… 1/4個
- 粉末緑茶 …………… 小さじ2
- お湯 …………… 100cc
- はちみつ …………… 適量

● 作り方 ●

- 1 レモンはくし型に切る。
- 2 耐熱カップに粉末緑茶を入れ、お湯を注いで溶かす。
- 3 お好みではちみつを加え、レモンを絞る。



### ワンポイント



お茶に含まれる**カテキン**は、**虫歯の原因菌の増殖を抑える**効果が期待できます。粉末緑茶は煎茶を粉末状にしたもので、**カテキンが多く含まれています**。氷を浮かべてアイスティーにしてもよいでしょう。

