

ごきげんよう 栄養カウンセラーの西部です。

3月は春分の日や桃の節句と行事が多くありますね。今回は行事食とその栄養について書いていきます。季節の食べ物で風邪をひかない丈夫な体に！

桃の節句3月3日



基本的には縁起物と、当時高価だった砂糖からハレの日を祝っています。ではその栄養価などはどうなのでしょう？

ハマグリのお味噌

鉄分が多く貧血になりやすい女性にうれしい食材です。

また、貝類は野菜に含まれない**ビタミンB12**が含まれています。ビタミンB12は赤血球を作るのに必要なビタミンで、こちらも貧血には欠かせない栄養素です。



ちらし寿司

具材の栄養がメインとなる料理です



エビ：**カルシウム**…骨や歯の硬組織を構成。

ビタミンE…抗酸化作用により、体内の脂質の酸化を防いだり細胞膜を健全に保ちます。

卵：**たんぱく質**…体を構成するおおもとの栄養。他の栄養の運搬もしている。

海苔：**食物繊維**…腸内環境を整えます。

春分の日(春のお彼岸)3月21日



行事としては先祖供養。祝日の意味としては自然をたたえ、生物をいつくしむための日となります。行事食としては牡丹餅をお供えしたり食べたりしますが、秋のお彼岸で食べるおはぎとの違いはご存じですか？

実は料理としてはどちらも同じものなのです！食べる季節に咲いている花の名前、牡丹と萩から牡丹餅とおはぎと呼ばれています。ちなみに夏は夜船、冬は北窓と呼ばれます。同じ料理なのに季節で呼び名が変わるなんて、風流で面白いですね。

小豆の栄養



厄除けとしてハレの日に親しまれる小豆ですが、栄養はどうなのでしょう？

カリウム…不足すると脱水、不整脈、足がつるなど。

ビタミンB1…炭水化物の分解促進→糖を熱エネルギーに変換するので冷えの防止。

鉄分…酸素の運搬に必要なヘモグロビンの主成分

食物繊維…腸内環境を整えます。

旬のたけのこごはん！

お米	2合
茹でたたけのこ	200g
油揚げ	1枚
だし汁適量(2合のメモリまで)	
醤油	大さじ2
みりん	大さじ2

お好みで

木の芽やかつお節

(木の芽のような小さな緑の葉がある
と春らしくひな祭りにもより合います)

作り方

- ① お米を研いで30分以上水に浸水させる。(浸水させたお米のほうがよりおいしく炊き上がります。)
- ② たけのこの穂は薄切りに、根本はいちょう切りにする。
- ③ お揚げは縦に半分に切り、たけのこと同じくらいの幅の細切りにする。
- ④ 炊飯器にお米、お醤油、みりんを入れたら、2合のメモリまでだし汁を入れる。最後にお揚げとたけのこを入れて炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったら混ぜ合わせてお茶碗に盛り、お好みで木の芽やかつお節を乗せて完成です。