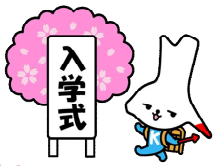
かみす食育だより

令和７年４月号(112号)

肉も大事・魚も大事・野菜も大事・みんな大事



©Kamisu city

草木が芽吹き、吹く風も柔らかな季節となりました。今年度も「食」に興味がわくような、食育だよりを発信していきたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

新生活を元気に過ごそう

４月は環境が変化し、疲れがたまりやすい時期です。強いストレスを抱えている時は身体やこころに不調をきたすことがあります。みなさんは「食べたい！」と思うものがありますか？「食べたいものが何もない」のは、気分が落ち込んでいるサインかもしれません。食事を抜いたり、反対に好き放題に食べたりせず、３食しっかりと栄養のあるものを食べ、ストレスと上手につきあいましょう。

ストレス軽減のためにとりたい栄養素

●ビタミンＣ　（ピーマン、ブロッコリー、じゃがいも、柑橘類、いちご　など）

●ビタミンＥ　（アーモンド、ほうれん草、かぼちゃ、うなぎ　など）

●ビタミンＢ群

ビタミンB_1：豚肉、玄米、大豆製品

ビタミンB_2：卵、納豆、乳製品、豚レバー

ビタミンB_6：バナナ、赤身の魚　など

旬の果物　甘夏

名前に夏がつきますが、旬は２月～６月頃と春から初夏に楽しめる果物です。甘夏は昭和 25 年に品種登録された柑橘類で、正式名称は「川野夏橙（かわのなつだいだい）」といいます。見た目がよく似た夏みかんよりも、着色が早く、酸が抜けやすいために甘みがあるのが特徴です。

栄養面ではビタミンＣが豊富です。ビタミンＣはコラーゲンの生成に不可欠な栄養素で、皮膚や粘膜を正常に保つ働きがあります。免疫力を高めてくれるので、かぜ予防やストレス対策にも効果的です。

ヨーグルトドレッシングでいただく

甘夏のサラダ

１人分あたり　エネルギー８３kcal、　食塩相当量０.３ ｇ

材　料(２人分)

甘夏１／２個
お好みの葉野菜
（レタス２０g、ベビーリーフ２０ｇ、水菜２０ｇなど）
ドレッシング
★
- 無糖ヨーグルト大さじ１
- オリーブオイル小さじ２
- 甘夏の果汁　小さじ１
- はちみつ　小さじ１
- 塩　ひとつまみ
- 黒こしょう　少々

作 り 方

①葉野菜は手で一口大にちぎり、洗って水気を切る。
②甘夏の皮と薄皮をむいて種を取り除く。
③ドレッシングを作る
　ボウルに★の材料を入れ、よく混ぜる。
④お皿に①をふんわり盛り、その上に②を乗せる。
　③のドレッシングをかけてお召し上がりください。

甘夏に多く含まれるビタミンCは熱に弱く水に流れやすいため、生食がおすすめです！

健康増進課、はさき保健･交流センター