



Vol.18

わたしのくらし

新しい季節に
向けて整えよう!

春の健康知恵袋



監修 清水加奈子さん

フードコーディネーター・管理栄養士・国際中医薬膳師。調理、スタイリングからカロリー計算されたレシピの作成、アイデアレシピの提案、栄養関連の監修などを行う。

春野菜ですっきりと!

ため込んだものに“さようなら”

寒い冬はからだが多量の脂肪や老廃物をため込みがち。すっきりとして新しい季節を楽しむなら、食物繊維に注目しましょう。食物繊維とは「水溶性食物繊維」と「不溶性食物繊維」があり、いずれも便秘解消に効果的です。

● 水溶性食物繊維 ●

便を軟らかくする作用、腸内の老廃物や毒素を吸着して排出。

● 不溶性食物繊維 ●

腸内で水分を吸収して膨らみ、腸壁を刺激して“ぜん動運動”を促す。

● 春野菜に含まれる食物繊維

春野菜	水溶性食物繊維	不溶性食物繊維	総量
ふき	0.1g	1.2g	1.3g
菜の花・かき菜	0.7g	3.5g	4.2g
たけのこ	0.3g	2.5g	2.8g
そらめ	0.2g	2.4g	2.6g
春キャベツ	0.4g	1.4g	1.8g
新玉ねぎ	0.6g	1.0g	1.6g

※生100gあたりの量

※かき菜はなばなの一様なので、値はなばなの成分値を参考にしています。

理想は水溶性と不溶性を1:2でとることで、厳密になりすぎず、不溶性のほうが多めぐらいに覚えて。ただし「不溶性食物繊維」はとりすぎると水分を吸収して便が固くなりやすいので、同時に水分も多めに取ることも大切です。

繊維質の
多いものは
やわらかく煮て

ふきのえびそぼろあん

レシピは
こちら

新生活に欠かせないビタミンC

ストレスへの対抗栄養素

環境の変化の多い4月は、不安や緊張を感じることも多い季節。からだはストレスにさらされると、ストレスに対抗するホルモンである「アドレナリン」「ノルアドレナリン」を分泌します。この両者の合成に不可欠なのがビタミンCなのです。

● アドレナリン ●

ネガティブな感情に対抗し、血糖値を上げるなどからだを維持します。

● ノルアドレナリン ●

脳で作用し、ストレスに対抗するため集中力や判断力、やる気などを高めます。

じゃがいもがおすすめ!

ビタミンCは野菜や果物に多く含まれます。とくにじゃがいもは一食でたっぷりとれるのでおすすめ。新じゃがもビタミンCの含有量は同じです。

● ビタミンC含有量一覧 ※100gあたりの含有量

野菜	果物
じゃがいも	キウイフルーツ
35mg	69mg
赤ピーマン	いちご
170mg	62mg
黄ピーマン	オレンジ
150mg	60mg
ブロッコリー	レモン汁
120mg	50mg
パセリ	グレープフルーツ
120mg	36mg

ゆでる・蒸すより焼く、炒める!

じゃがいも、ブロッコリーのビタミンCは加熱に弱く水に溶けやすいので、電子レンジ調理か、焼く・炒めるがおすすめです。じゃがいもは皮ごと蒸せば、断面からの流出を防げます。赤・黄ピーマンは加熱に強いので、炒めても損失はありません。

ビタミンC
たっぷり
メニュー

新じゃがのパセリバターソテー

レシピは
こちら

ほかにも栄養や
健康習慣について
興味のある方はこちら



◀「パルシステムの健康・家計おうえんナビ」では、毎月、組合員のすこやかなくらしに寄り添う情報をお届けしています。



やり方が
わからない!

教えて!みんなの SNS事情

煩わしく
ないの?

『わたしのくらし』の読者アンケートでは、やってない人は「興味がない」「ガラケーなので」という意見が目立ちました。やっている人の多くは、賢く使い分けているようですが、「ついつい閲覧する時間が多くなってしまおう」という意見もありました。

SNSとは?

Social Networking Serviceの略で、インターネットのコミュニティ型サービスのこと。
代表的なものにFacebook、Twitter、LINE、インスタグラムなどがある。
会員登録をすれば誰でも無料で使えるサービスが多い。

●利用しています●

Instagramに
投稿された料理写真を
見て、献立の参考に
することがあります

もっぱらROM (Read
Only Member:投稿せず、
読むだけ)ですが、
楽しませてもらって
います

政治不信が
きっかけでTwitterを
読むようになりました

連絡先がわからない
友だちに連絡したいとき、
フェイスブックを使うと
便利です

●やめました●

フェイスブックを
やっていましたが、
投稿しなければならぬ
義務感を感じてしまった
のでやめました

フェイスブックや
Instagramはみなさん
よいことしか書かない傾向にあって、
読んでいるとなんだか疲れて
しまうのでやめました

●ここに気をつけてます●

子どもの顔出しは
しないように
しています

LINEは
家族だけで
しています

フェイスブックは
公開範囲を友だちに
限定してやっています

タグ付けなどをせず
個人情報特定
されないよう
気をつけています

●利用していません●

トラブルに
巻き込まれるようで
怖いです

いろいろな情報に
振り回されそうで、
やっていません

リアル社会の
人間関係で充分です

ネット依存に
なるのがいやなので、
やっていません

ご存じですか? パルシステムの情報



▲パルシステムの取り
組みやキャンペーン情
報、おすすめレシピな
どをお伝えします。



▲Instagramで
は、「タベツダ」アプリ
でとりあげたレシピを
紹介しています!



▲KOKOCARAは、誰でも閱
覧できます。食と暮らしに留
まらず社会問題など、さまざ
まな話題を発信しています。

次回4月4回の
「わたしのくらし」では、
「教えて!
みんなの昼ごはん事情」を
紹介します。

募集中!

6月4回のお題

「エコ」な生活してますか?

6月、7月はパルシステムの環境キャンペーン期間です。ふだんから心がけていることや、取り入れやすい生活の知恵を教えてください。また、石けん生活へのご意見や、疑問も募集しています。ぜひ教えてください。

応募はこちら!



左の二次元バーコードをスマホで読み取り、表示されるURLをクリック。アンケートフォームにアクセスしますので、そのまま記入して画面の「送信」ボタンをクリックしてください。



ライフステージを変えたい方へ。

※新しいステージのお届けをご希望の方は、それぞれの6ケタの申し込み番号を用紙に記入するか、インターネットでご注文ください。※ほかのステージの記事やバックナンバーはwebでご覧いただけます。※配付停止はこちら・190845

わたしのママくらしpre&baby(プレママ、0歳の子どもがいるママ向け)▶ 190811

わたしのママくらしkids(1~5歳の子どもがいるママ向け)▶ 190829

わたしのママくらしjunior(6歳~の子どもがいるママ向け)▶ 190837

