



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

春野菜ですっきりと！

ため込んだものに“さようなら”

寒い冬はからだが余分な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・かき葉	0.7g	3.5g	4.2g
たけのこ	0.3g	2.5g	2.8g
そらまめ	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

*かき葉はなばなの一種なので、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でとることですが、厳密になりすぎず、不溶性のほうが多いぐらいに覚えて。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とることも大切です。



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届けています。

もうすぐ春！冬にからだにため込んだものは「食べて」すっきりさせましょう。新生活にとっておきたい栄養素についてもご紹介します。



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、スタイル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。

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	35mg
赤ピーマン	170mg
黄ピーマン	150mg
ブロッコリー	120mg
バセリ	120mg
キウイフルーツ	69mg
いちご	62mg
オレンジ	60mg
レモン汁	50mg
グレープフルーツ	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。



(新じゃがのバセリバターソテー)

レシピは
こちら



※記事内の栄養表記参考資料:「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」



やり方
わからない!

教えて!みんなの SNS事情

煩わしく
ない?

『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う」という意見もありました。

●利用します●

インスタグラムに
投稿された料理写真を
見て、献立の参考に
することができます

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

●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

●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ない
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
インスタグラムはみなさん
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

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
個人情報が特定
されないよう
気をつけています

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ヶ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sjunior(6歳~の子どもがいるママ向け)▶ **190837**

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。