

# たべものだより 4月号

ひらが脳神経外科

TEL : 0270-30-2121

すっかり春らしい暖かい季節となりました。新たな環境での生活をスタートさせた方もいるかと思います。無理なさらないう健康管理をしていきましょう。春風を感じに外へお出かけになるのも良いですよ♪



## 旬の食材のご紹介 ☆4月の旬☆

野菜： 新玉ねぎ スナップえんどう アスパラガス 筍 ふき など

果物： いちご 日向夏 三宝柑 マンゴー など

魚介： あさり さわら めばる さより あいなめ あおりいか など

## アスパラガス



## 《今月のオススメレシピ》

### ルチンについて

アスパラガスに含まれるルチンはポリフェノールの一種です。アスパラガスの他には蕎麦、柑橘類、りんご、玉ねぎに含まれます。

### ルチンの主な効果

#### ・血管壁の強化

毛細血管を強化し、血管壁を丈夫にするはたらきがあります。これにより動脈硬化や高血圧の予防、脳卒中のリスク低減などが期待されます。

#### ・抗酸化作用

ルチンには細胞の酸化を防ぐ抗酸化作用を持つため、老化防止や生活習慣病の予防に役立ちます。

### ☆アスパラガスのいためもの☆

【材料】2人分(1人分270kcal)

- ・アスパラガス 4本
- ・しめじ 1パック
- ・和風顆粒だし 小さじ1/2
- ・水 大さじ1

【作り方】

- ①アスパラは根元のかたい部分をピーラーで向いてから斜めに切る。しめじは石づきをとり、小房に分ける。
- ②フライパンにごま油を熱し、①のアスパラとしめじを炒める。
- ③全体に味がなじんだら水をふり入れ、顆粒だしで味を調える。