

# 栄養科だより

慈誠会 徳丸リハビリテーション病院 栄養科 奥田 2026年3月1日発行  
寒さが段々と柔らかくなり、様々な植物が芽吹く季節となりましたね。  
1年の最初の季節、健康に気を付けながら、楽しく過ごしましょう♪

今回のテーマは、お食事からも季節を感じていただきたい！ そんな想いから・・・

## 旬の食べ物を味わおう！

春夏秋冬、1年を通して楽しめる旬ですが、  
新鮮さや美味しさだけでなく、栄養的にもメリットがあるのです♪

香り・風味が豊かなため  
最低限の味付けでOK

通常よりも  
栄養価が高い

その季節に合った効果があり  
身体の調子が整う



1年中、美味しく食べて元気に！

## 春のおすすめ食材

通常より柔らかく、生で食べやすい◎  
その為、**加熱に弱いビタミンK,B1が摂取しやすい**です。  
【おすすめ料理：新玉ねぎとゆで豚のサラダ】

新玉ねぎ



アスパラ



**βカロテンが通常の3倍！**  
視力の維持や、免疫機能に効果があります。  
油と一緒に摂ると吸収率UP！  
【おすすめ料理：春アスパラときのこのソテー】

**ビタミンCが通常の4倍！**  
新じゃがいもは皮が薄く食べやすい◎  
皮付近に栄養が多いので、できれば皮付で！  
【おすすめ料理：皮付き新じゃがのジャーマンポテト】

新じゃがいも



## 『春の山菜』の特徴

＼豊かな香りと、ほろ苦さが特徴／

香り

血行促進  
ストレス緩和  
抗酸化作用

苦味

新陳代謝を促す  
老廃物を出す



“旬”の食材を沢山取り入れて、効率よく◎ おいしく◎ 元気に！ 過ごしましょう♪

## 3月のおすすめ献立 『ひなまつり』



-menu-

ちらし素麺

豆じゃがカレー炒め煮

茄子田楽

コーヒーゼリー

いくつか知っている!?  
具材に込められた意味

- 財が貯まるように
- 腰が曲がるまで長生きする
- 将来の見通しがきく
- 健康でマメに働ける



## 2月のイベント献立 『バレンタイン』

-menu-

食パン or ご飯

コンソメスープ

ハートのオムレツ

さつま芋のツナ和え

チョコレートババロア

3～5月の献立も  
お楽しみに♪

