

今年の春も元気にスタートしよう！  
美味しく食べて、からだの中からキレイに♪

温かくなってきて乾燥や紫外線が気になる、この季節…  
お肌の調子を整えてくれる食事対策はありますか？



肌トラブルを軽減させるポイント

この季節に気になる肌のトラブルをからだの内側から改善するポイントをご紹介します！

ポイント



- ①**栄養補給** バランスのよい食事ではミネラル・ビタミンを補給しましょう！
- ②**規則正しい生活** 生活習慣の乱れは肌の乱れにもつながります。
- ③**新陳代謝を高める** 肌の主成分であるたんぱく質もバランスよく補給します。

肌荒れ対策に特に有効なのが野菜や果物に豊富に含まれる**ビタミン類**です。  
ビタミンCはコラーゲンの生成を助け、ビタミンB2・B6は新陳代謝を促し、肌にはりと弾力を与えます。  
積極的に**野菜のパワー**を活用してからだの内側からキレイになりましょう！

野菜パワーをもっと食卓に！



野菜は**1日350g**  
食べるのが理想です。



旬の野菜を素材に合った調理方法で  
美味しくキレイに♪

春キャベツ

葉の巻きがゆるく内部まで黄緑色  
やわらかいので生食向き



季節によって味わいも  
変わってきます♪

冬キャベツ

葉は何枚も重なり重量感がある

煮込むと甘みが出る



もっと

旬の食材で栄養補給！

右図のように旬の野菜には、栄養素もたっぷり含まれています。旬の食材をうまく取り入れることが、より健康やきれいを守る手助けになります。

もっと野菜の力に注目してみましょう！

冬が旬のほうれん草(100g当たりの  
ビタミンC含有量を比べてみると…

夏採り：20mg

↓ **3倍!**

冬採り：60mg

旬の野菜パワー！



肌荒れ対策に最適な旬の食材を次ページからご紹介いたします♪

# 春が旬の美味しい食材

旬の食材には栄養成分もたっぷり！美味しくからだの中からキレイに♪

食材名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
にんじん				●	●	●	●					
アスパラガス					●	●						
レタス				●	●							
春キャベツ			●	●	●							
かつお				■	■							
はまぐり			■	■								
いちご					★	★						

## 野菜

旬の野菜の美味しい食べ方や保存の仕方から、気になる栄養素まで毎月ご紹介します♪

### キャベツ

胃酸の分泌を抑え、胃粘膜を助けるといわれているビタミンUを含んでいます。



3月にご紹介♪

### にんじん

にんじんにはカロテンやビタミンC、カルシウムも豊富に含まれています。



4月にご紹介♪

### アスパラガス

アスパラガスには疲労回復に関わるアミノ酸の一種であるアスパラギン酸が含まれています。



5月にご紹介♪

### その他にも…

他にも新玉ねぎや、新じゃがいもが出回る季節になります。素材のうまみを生かしてサラダでいただくのもオススメです♪



## 魚介

### 鰹(あじ)

開きにたたき、ムニエルと様々な料理で活躍する鰹にはDHAが豊富に含まれています。DHAはアレルギー症状の緩和にも関与します。

### その他にも…

鯛も春が旬の魚です。お祝い事が多い季節にぴったりの魚ですが、淡白な味で脂肪が少ないので、離乳食や栄養補給にもぴったりです！

## 果物

### いちご

いちごにはビタミンCや食物繊維が含まれています。お肌の調子が気になる季節にもぴったりです！



### もっと旬を楽しみましょう♪

栽培の技術が発達し、1年中食べられる食材が増えましたが、『旬』の食材は『美味しい・栄養たっぷり・値段が安い』と嬉しいことづくしです！



旬をもっと美味しく！ ★3月のポイント

今月は… **キャベツ**



キャベツにはビタミンCやカロテン、食物繊維が含まれています。特に芯の周りにビタミンが多く含まれているため、薄切りにして浅漬け、スープの具材として活用するなど無駄にせず食べたいですね。  
このページではキャベツに含まれる春に嬉しい**栄養素**をご紹介します！

キャベツの春に嬉しい栄養素

**ビタミンC**



●はたらき

強い抗酸化作用があります  
コラーゲンの生成に不可欠な ビタミンです

**食物繊維**



●はたらき

腸内環境を整えます

⇒ 肌荒れの大敵「便秘」予防にもなります

※豆類、海藻、乾物、イモ類にも豊富に含まれます

キャベツ 使いきりレシピ

旬の味をたっぷり美味しく味わいましょう♪

キャベツとベーコンの  
スープ煮

Point

キャベツ  
の力

食物繊維

副 菜



111  
Kcal

塩分  
0.8g

調理  
時間  
20分

●材料 (2人分)

・キャベツ	…	1/4個
・ベーコン	…	2枚
・ローリエ	…	1枚
・粒こしょう	…	少々
・固形スープ	…	1/2個
・水	…	1½カップ

●作り方

- ①キャベツは縦2つ切りにする
- ②煮込み用なべに1、ベーコン、ローリエ、粒こしょうとスープを加え煮立ったら、蓋をして弱火にし、15～20分蒸し煮する。

★体に優しいポイント★

キャベツを大きなくし切りにしてダイナミックに使いました。キャベツは煮込むことでかさが減り、たっぷりとれるので食物繊維の供給源にもなります。焼き目をつけてから煮込むので、野菜の甘みが増します。

春をもっと楽しく♪ ★3月のポイント

3月3日は…ひなまつり

ひなまつりってどんな日？

ひなまつりの由来は平安時代中期にまでさかのぼります。その頃は上巳（じょうし）の節句と呼ばれ、3月初めの巳の日に、無病息災を願う払いの行事が行われていました。その行事として、平安時代の宮中では、草木で作った人形（ひとがた）を川に流し、身の穢れ（けがれ）や厄を追い払うというものがありました。これが「流し雛」という風習になり、おひなさまのルーツになっていると言われています。



無病息災を祈り、家族みんなでご馳走を囲んでお祝いをしましょう♪

なぜおひなさまを飾るの？

平安時代ごろから宮中や貴族の子女の間で、紙人形を使ったまごど遊びが行われていました。この遊びが『上巳（じょうし）の節句』と結びつき、人の厄を受ける男女一對の紙製立雛が誕生します。これが原型となり、次第に技術が発展し、立派な雛人形ができてきました。立派な雛人形になるにつれ、『流し雛』から飾るものへと変化していきました。



ひなまつりおすすめレシピ

はまぐりのお吸い物もオススメです！

デコレーションすし

Point

野菜  
たっぷり

お祝い  
メニュー

ひなまつり



450  
Kcal

塩分  
2.5g

調理  
時間  
40分

●材料（2人分）

・ごはん … 400g  
（合わせ酢）  
・酢 … 大さじ2強  
・砂糖 … 小さじ2  
・かんぴょう（乾） … 10g  
・干しいたけ … 2枚  
・砂糖 … 小さじ1 1/3  
・にんじん … 30g  
・卵 … 1個分  
砂糖 … 小さじ1/3  
・くるまえび（殻つき）…90g  
・しょうが甘酢漬…適宜  
・塩 … 小さじ1/2  
・だし … 大さじ4  
・しょうゆ … 小さじ1 1/3  
・塩 … 小さじ1/10  
・さやえんどう…20g

●作り方

- ①合わせ酢を熱いごはんに回し入れ、切るように混ぜて人肌に冷まし、すしめしを作る。
- ②かんぴょうは戻し、熱湯でゆでる。
- ③干しいたけは戻す。
- ④2、3をだしでやわらかく煮、調味料を加えて汁気がなくなるまで煮、みじん切りにする。
- ⑤にんじんはみじん切りにしてゆでる。
- ⑥卵は砂糖、塩を加えて炒り卵を作る。
- ⑦えびは背わたをとり、竹串をさしてまっすぐになるようにしてゆで、竹串を抜いて殻をむいて縦半分に切る。
- ⑧さやえんどうは筋をとり、ゆでて斜めに細く切る。
- ⑨ケーキ型（18cm丸型・あれば底のぬけるもの）にえび（えびの表面を下にする）を放射状に並べ、6を彩りよく入れ、1の1/3量を入れて詰め、4をちらし、すしめしの1/3量を入れて広げる。5をちらし、残りのすしめしをきっちりと詰める。
- ⑩型から出して8を添え、切り分ける。

★体に優しいポイント★

まるでケーキのよう！おもてなし料理にもぴったりです。野菜中心の具たくさんで、ボリューム感もアップします。野菜嫌いのお子さまにもおすすめの1品です。ひなまつりにもぜひお試しください♪

春をもっと元気に！ ★3月のポイント

美肌対策

肌トラブルは内側から改善！



ストレスや睡眠不足、生活習慣の乱れも肌荒れの原因となります。便秘などの体の不調も要因となってしまうので、食物繊維を積極的にとり、腸内環境も整えましょう。食物繊維は野菜や果物、海藻、豆類、イモ類に含まれます。今回は食物繊維のほかに、肌荒れの改善に有効なビタミンをご紹介します。

ビタミンB6

- はりや弾力を与える  
⇒皮膚の新陳代謝を促します
- ビタミンB6を多く含む食材  
レバー サバ サンマ など

ビタミンE



- うるおいを与える  
⇒ビタミンEには血行を促進する作用があります
- ビタミンEを多く含む食材  
アーモンド サーモン かぼちゃなど

ビタミンC



- 肌のほりを保つ  
⇒コラーゲンの生成を助けます
- ビタミンCを多く含む食材  
ブロッコリー いちご など

肌荒れが気になるときのレシピ

おいしくアレルギー症状を軽減しましょう！

りんごのカスタードクリームかけ

Point

デザート

食物繊維

美肌



228  
Kcal

塩分  
0.1g

調理  
時間  
15分

●材料 (2人分)

- ・りんご … 200g
- ・砂糖 … 大さじ2強
- ・レモン … 適宜
- (A)
  - 卵黄 … 1個分
  - 小麦粉 … 小さじ1 1/3
  - 砂糖 … 大さじ1 2/3
- ・牛乳 … 3/5カップ

●作り方

- ①りんごは2~4つ割にし、芯を取って皮をむく。(皮はとっておく)
- ②なべにりんごの皮を敷き、りんごを並べて砂糖、レモンの輪切り、ひたひたの水を加え紙ぶたをして火にかける。煮立ったら弱火にして12~13分、途中で上下を返してやわらかくなるまで煮る。
- ③カスタードクリームをつくる。ボウルにAを入れて混ぜ、人肌に温めた牛乳を加えて混ぜなべにこし入れる。これを弱火にかけ木じゃくして混ぜ、濃度がつくまで煮て冷ます。
- ④器に2を盛り、3をかける。

★体に優しいポイント★

りんごに含まれるペクチンは、おなかの調子を整えてくれます。便秘は肌荒れの原因にもなるので、おいしく肌荒れ対策もしましょう♪りんごのさわやかな酸味とカスタードの相性は抜群です！

春をもっと元気に！ ★3月のポイント

花粉症対策

食事で花粉症対策をしましょう！



アレルギー体質は遺伝するといわれていますが、食生活や環境、ストレスなども増悪因子とされています。食生活の欧米化によってたんぱく質や脂質の摂取量が増えたことも深く関わっていると考えられています。症状を軽減するために、バランスのよい食生活が基本ですが、今回はポイントをご紹介します。

乳酸菌

- 免疫機能を高める  
⇒アレルギー症状緩和に不可欠なビタミンB群の合成に関与
- 乳酸菌を多く含む食材  
ヨーグルト 漬物 発酵食品 など

カテキン

- アレルギー症状の抑制  
⇒アレルギー症状を引き起こす物質の調整作用
- カテキンを多く含む食材  
緑茶など

DHA



- アレルギー症状の軽減  
⇒免疫機能を正常化します
- DHAを多く含む食材  
マグロ マダイ プリ サバ  
ハマチ ウナギ など

花粉が気になるときのレシピ

おいしくアレルギー症状を軽減しましょう！

ぶりのねぎみそ焼き

Point

ビタミンB1

DHA

花粉対策



315  
Kcal

塩分  
2.8g

調理  
時間  
15分

●材料 (2人分)

- ・ぶり …… 2切れ
- (A) ・酒 …… 小さじ2 ・塩 …… 少々
- ・にんにく(すりおろし) …… 少々
- ・ごま油 …… 小さじ1
- (B) {
- ・酒 …… 大さじ1強 ・しょうゆ …… 大さじ1 1/2
- ・コチュジャン …… 大さじ1/2 ・一味とうがらし …… 少々
- ・こしょう …… 少々 ・白ごま …… 少々
- ・ごま油 …… 大さじ1/2
- ・長ねぎ(みじん切り) …… 大さじ1
- ・砂糖(あれば三温糖) …… 大さじ1弱
- ・にんにく(すりおろし) …… 1/2かけ分
- ・えごまの葉 …… 2枚
- ・長ねぎ(白髪ねぎ) …… 適宜
- ・香菜 …… 適宜

●作り方

- ①ぶりはひと口大に切り、水けをしっかりとふきとってAをからめて5分おき、下味をつける。
- ②Bを混ぜ、合わせ調味料をつくる。
- ③フライパンにごま油をなじませ、1の両面を弱めの中火でこんがり焼く。
- ④3に焼き色がついてきたら2を加え、ぶりからめながら炒める
- ⑤器にえごまの葉を敷いて4を盛りつけ、白髪ねぎと香菜を添える。

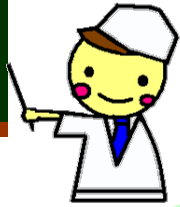
★体に優しいポイント★

ぶりにはDHAやIPAなど、体によいあぶらが多く含まれています。また、ねぎのにおい成分には、ぶりに含まれるビタミンB1の働きを高める作用もあります。こんがり焼いたぶり濃厚なたれは相性抜群！

春をもっと元気に！ ★3月のポイント

## スペシャル鍋メニュー

3月の  
オススメ



今月のオススメは…

## キャベツキムチ鍋

### キャベツをもっとおいしく♪

切ったキャベツをサッと水にさらすと、切り口から水を吸ってくれるのでパリッとした食感を楽しめます♪ 栄養が流れ出てしまわないように、短時間でさらすのがポイントです！



### 花粉症対策

たんぱく質をとり過ぎると、異物への反応が過敏になり、アレルギー症状がおこりやすくなります。また、抗酸化作用のあるビタミンCは症状の軽減に関与します。春が旬の野菜をたっぷり入れた鍋で、おいしく花粉症の症状を軽減しましょう♪

### おいしく花粉対策！

野菜をたっぷり食べて花粉に負けるな♪

## 春野菜のキムチ鍋

Point

野菜  
たっぷり

簡単

春鍋



280  
Kcal

塩分  
4.4g

調理  
時間  
15分

### ●材料（4人分）

・玉ねぎ	…	1個
・トマト	…	2個
・春レタス	…	1/2個
・ブロッコリー	…	1個
・じゃがいも	…	2個
・ウィンナー	…	8本
・豚もも薄切り	…	100g
・塩タラ切り身	…	2切れ
・キムチ鍋ストレートつゆ	…	1袋(4人分)

### ●作り方

- ①レタス、玉ねぎはくし切り、トマトは湯むきする。じゃがいもは皮をむいて4つに切る。ブロッコリーは小房に分ける。
- ②鍋にキムチ鍋のつゆとブロッコリー以外の具材を盛り込み、火にかける。最後にブロッコリーを加えて煮る。

### ★体に優しいポイント★

冬だけではなく、春にも春野菜をたっぷり使った鍋を楽しみましょう♪3月に入っても気温がなかなか上がりず寒い日もありますので、体の中から温めるのにぴったりです！ぜひお試しください。