

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♪

暖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

3月にご紹介♪

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。



にんじん

4月にご紹介♪

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。



アスパラガス

5月にご紹介♪

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。



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、淡泊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！ ★4月のポイント

今月は… にんじん①



春夏にんじんは4～7月、冬にんじんは11～12月が旬です。にんじんの品種改良が進み、独特の香りが減って甘みが増したため、にんじん嫌いの子供も減ってきているようです。旬の甘みを存分に楽しみましょう♪
まずは美味しく食べるための見分け方や保存方法をご紹介します！

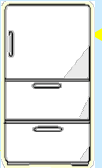
美味しい選び方・保存方法

●選び方

- ・表面が滑らかで、ハリがあるもの
- ・皮の色が鮮やかで、ひび割れない
- ・首の部分が黒や緑のものは鮮度が落ちているため避けます

●保存方法

- ・葉がついていたら切り落とし、新聞紙に包んで風通しのよいところか、冷蔵庫の野菜室に保存します
 - ・カットしたものは切り口が空気にふれないようにしっかりラップに包み、冷蔵庫の野菜室で保存します
- ※ 湿気があると傷みやすいので、汗をかいてきたらこまめにふきとります



にんじん 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♪

キャロットピラフ

Point

にんじんの力

β-カロテン

主食



252
Kcal

塩分
0.8g

調理
時間
20分

●材料 (2人分)

・米	…	3/4カップ
・にんじん	…	60g
・バター	…	小さじ1 1/2
(A) {		
コンソメの素	…	小さじ1/4
水	…	3/4カップ
白ワイン	…	小さじ2
塩	…	小さじ1/6
・パセリ	…	少々

●作り方

- ①米は洗って水けをきる。にんじんはすりおろす。
- ②なべにバターを溶かし、米を入れて2～3分炒めたらにんじんを加えて炒め、温めたAを注いでひと混ぜし、蓋をして煮る。
- ③煮立ったら木じやくで混ぜ、弱火にして15分加熱し、火を止めて10分蒸らす。
- ④器に盛り、パセリのみじん切りをかける。

★体に優しいポイント★

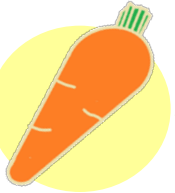
にんじんに豊富なβ-カロテンは油と一緒にとるのが効果的です。また、すりおろすことで全体的にまんべんなく色がつき、風味も広がります。少し固めに仕上げると歯ごたえが増えて、満足度もアップです！

旬をもっと美味しく！ ★4月のポイント

今月は… **にんじん②**

にんじんにはカロテンが豊富に含まれており、野菜の中ではトップクラスです。カロテンには免疫力を高め、皮膚や粘膜を保護する効果もあるので、紫外線が気になる季節にピッタリな食材です。

このページではにんじんに含まれる春に嬉しい**栄養素**をご紹介します！



にんじんの春に嬉しい**栄養素**

β-カロテン

●はたらき

皮膚のほかに、のど、鼻、肺、消化管などの粘膜を保護します

※β-カロテンは体内でビタミンAに変わり働きます

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」解消にもなります

※豆類、海藻、乾物、イモ類にも豊富に含まれます



にんじん 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♪

にんじんのキッシュ風

Point

にんじんの力

食物繊維

副菜



295 Kcal

塩分 3.4g

調理時間 45分

●材料 (2人分)

・にんじん	…	小2本(300g)
・長ねぎ	…	1/2本
(A) 塩	… 小さじ2/5	・こしょう … 少々
・植物油	…	大さじ1/2
・生ハム	…	4枚
・クレソン	…	1束
・卵	…	1個
(B) { 牛乳	…	2/3カップ
塩	…	小さじ1/4
ナツメグ	…	少々
・とろけるチーズ	…	40g

●作り方

- ①にんじんは輪切りにし、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ②フライパンに油を中火で熱し、1を入れて炒め、油が回ったらAで調味し、パットなどに取り出して冷ます。
- ③生ハムは食べやすい大きさに切る。クレソンは塩少々(分量外)を加えた熱湯でゆで、冷水にとって水けを絞る。
- ④ボウルに卵を割りほぐし、Bを加えてよく混ぜる。
- ⑤耐熱容器に2を敷き、3を彩りよく盛る。4を流しいれ、とろけるチーズを前面に散らす。
- ⑥200度に熱したオーブンで20～25分焼く。

★体に優しいポイント★

にんじんにはβ-カロテンや食物繊維が豊富に含まれています。生クリームのかわりに牛乳を使うことでカルシウムやビタミンB2も補給することができます。にんじんをたっぷり食べられるおかずです♪

春をもっと楽しく♪ ★4月のポイント

4月18日は… **よい歯の日**

歯を健康に保つには？

歯周病の病原菌である歯垢(プラーク)は糖分をえさにします。糖分の多い食生活は歯周病のリスクを高めてしまいます。以下に歯を健康に保つポイントをあげます

- ・栄養バランスのとれた食生活が重要です
- ・高カロリー、高脂肪、塩分、糖類が多く含まれている食事は避けましょう
- ・過度のアルコール、食べ過ぎ、偏食にも注意します
- ・睡眠をとり、ストレスをためないようにします

歯に嬉しい栄養素

カルシウム

歯をつくる成分

- 多く含む食材
牛乳 干しえび チーズ
生揚げ

ビタミンD

カルシウムの吸収を助ける

- 多く含む食材
いわしさんまさばかじき
干し椎茸 きくらげ

たんぱく質

歯茎をつくる成分

- 多く含む食材
肉 魚介 大豆 卵
牛乳 など

ビタミンA

粘膜を保護する

- 多く含む食材
鶏・豚レバー 銀ムツ
にんじん モロヘイヤ



よい歯の日 おすすめレシピ

おいしく食べて歯も元気♪

チンゲンサイと干しえびの炒め物



72 Kcal

塩分 1.1g

調理時間 15分

★体に優しいポイント★

チンゲンサイには丈夫な歯や骨をつくるカルシウムが豊富に含まれています！干しえびのうま味がきいた味わい深い炒め物なので、調味料も少量で済み、減塩に仕上げることができます。

Point

簡単

カルシウム

歯の健康

●材料 (2人分)

・チンゲンサイ	...	200g
・にんじん	...	30g
・干しえび	...	大さじ1弱
・しょうが	...	少々
・赤とうがらし	...	少々
・植物油	...	小さじ2
・しょうゆ	...	小さじ2
・酒	...	小さじ2

●作り方

- ①チンゲンサイは軸の太い部分は2~3つに切り、葉はざく切りにする。にんじんは短冊切りにする。
- ②干しえびは水で戻して、殻と背わたを除く。
- ③フライパンに油を熱し、赤とうがらし、しょうがのみじん切りを炒め、香りが出たら2、にんじん、チンゲンサイの軸、葉の順に加えて炒める。
- ④野菜がしんなりしたら、しょうゆ、酒で調味する。

春をもっと楽しく♪ ★4月のポイント

4月18日は… **よい肌の日**

からだの内側からキレイに♪



肌は毎日の食事から栄養素を蓄え、日々新しく生まれ変わります。そのため、身体の内側からキレイになるためにも、十分な睡眠と適度な運動、ストレス解消のほかに栄養バランスのよい食事を規則正しい時間に食べることが重要です。特に肌のトラブルを防ぐのに必要な栄養素を下の表で紹介します。

ビタミンC

コラーゲンの生成を助けます
抗酸化作用があります

- ビタミンCを多く含む食材
菜の花、ブロッコリー、いちごなど

ビタミンB2



皮膚の新陳代謝を促します

- ビタミンB2を多く含む食材
レバー、うなぎ、牛乳など

食物繊維



にきびの大敵『便秘』を
解消します

- 食物繊維を多く含む食材
海藻、野菜、きのこなど

よい肌の日 オススメレシピ

おいしく食べてからだの中からキレイに♪

菜の花のミモザサラダ

Point

春の味わい

ビタミンACE

美容



185
Kcal

塩分
1.3g

調理
時間
15分

●材料 (2人分)

・菜の花	...	1束		
・鶏ささ身	...	1本		
{	塩	...	少々	・こしょう ... 少々
	酒	...	少々	
・固ゆで卵	...	1個		
(A) {	オリーブ油(エキストラバージン)	...	大さじ1	
	レモン汁	...	大さじ1	
	粒マスタード	...	小さじ1	
	塩	...	少々	
	こしょう	...	少々	
	マヨネーズ	...	小さじ2	

●作り方

- ①菜の花は根元のかたいところを切り落とし、3cm長さ切る。
- ②なべに湯を沸かし、塩ひとつまみを入れ、1の茎、中間、穂先の順に加えてゆでる。再び沸立ったら冷水にとり、冷ましてから水けを絞る。
- ③ささ身は塩、こしょう、酒をふり、ラップをして電子レンジ(500w)で1分弱加熱し、そぎ切りにする。
- ④ゆで卵は白身と黄身に分け、白身は1cm角に切る。
- ⑤ボウルに2、3と4の白身を合わせ、混ぜ合わせたAを加えて合える。
- ⑥器に盛り、4の黄身をこし器を通してふりかける。

★体に優しいポイント★

菜の花に多く含まれるビタミンA、C、Eには、抗酸化作用があります。ミモザサラダとは、春に黄色い小花を咲かせるミモザに見立てたサラダです。春の味わいを存分に楽しんでください♪

(出典元:「調理力で健康!プロジェクト」(<http://chouriryoku.jp/>) リンクアンドコミュニケーション)

春をもっと元気に！ ★4月のポイント

朝食で元気をつくる！

生活リズムは朝食からつくられる！



朝食を食べることによって午前中の活動のためのエネルギー源が補給されます。朝は特に脳が飢餓状態になっているため、エネルギー源である糖質をしっかり補給することが重要になります。また朝食を食べることにより、体温が上がるので体のウォーミングアップにもつながります。

主食・主菜・副菜を基本にバランスのよい食事！

たんぱく質・
脂質の供給源

主菜

左図のほかに『もう1品』として汁物や果物を追加すると、さらに彩りがよくなります。

エネルギー源

主食

副菜

ビタミン・ミネラル・
食物繊維の供給源

忙しいときは、前日に準備
をしておくとう便利です♪

忙しい朝に！簡単朝食

主食・主菜・副菜が1品でとれる嬉しいレシピ♪

ツナとカラフルピーマンの ピザトースト

Point

ビタミン

野菜も
しっかり

バランス
朝食



201
Kcal

塩分
1.5g

調理
時間
20分

●材料（2人分）

・食パン(10枚切り)	…	2枚
・ツナ(水煮缶)	…	1/2缶
・ピーマン	…	1個
・赤ピーマン	…	1/2個
・黄ピーマン	…	1/2個
・トマトソース	…	大さじ2
・粒マスタード	…	大さじ1
・とろけるチーズ	…	30g

●作り方

- ①ツナ缶は汁気をとってほぐす。
- ②ピーマンは種をとって1cm細切り、赤、黄ピーマンは種をとって表面を網焼きにし、皮をきれいにこって1cm細切りにする。
- ③食パンにトマトソース、粒マスタードの順でぬり、1と2を彩りよくのせ、チーズをのせてオーブントースターで3～5分焼く。

★体に優しいポイント★

野菜料理(副菜)を作るのに、時間がかけられない方におすすめ♪野菜はまとめて作り置きすれば、あとはパンの上に並べてチーズをのせて焼くだけなので忙しい朝にぴったりです！

春をもっと元気に！ ★4月のポイント

4月の
オススメ

スペシャル鍋メニュー



今月のサラダは…

レタスすき焼

レタスをもっとおいしく♪

レタスは金属を嫌うため、刃物で切ると切り口が茶色に変色してしまいます。手でちぎることによって変色を防げるだけでなく、断面が粗くなるため、味もからみやすくなります。

おいしくからだの中からキレイ♪

レタスは鍋の具材にすることによって、しんなりしてかさが減るので食物繊維をたっぷりとることができます。

便秘は肌のトラブルの原因にもなってしまうので食物繊維も積極的に取り入れたいですね♪

おいしく春鍋！

春野菜たっぷりで新生活へのスタートも好調♪

レタスすき焼

Point

野菜
たっぷり

簡単

春鍋



430
Kcal

塩分
5.0g

調理
時間
20分

●材料 (3~4人分)

・牛薄切り肉(すき焼き用)	…	300g
・レタス	…	中1個
・たまねぎ	…	1個
・パプリカ	…	1個
・アボカド	…	適宜
・にんにく	…	1かけ
・すき焼きのたれ	…	200ml
・オリーブ油	…	適量

●作り方

①レタスは手で大きめにちぎり、玉ねぎはくし形切りに、パプリカは縦1cm幅に、にんにくは薄切りにする。

②鍋に油とにんにくを入れて火にかけ、香りが出てきたら牛肉を焼き、具材を入れ、すき焼きのたれを加えて煮込み、出来上がり。
(お好みで酒や水で味を調整する)

★**+*☆.+.*★**+*☆.+.*★**+*☆.+.*★**+*☆.+.*
お好みでアボカドを加える。アボカドは種に沿って縦に1周包丁で切れ目を入れて種を取り、1cm厚さに切ってレモン汁少々(分量外)をかけておく。
(アボカドはあまり煮込むと崩れるので、最後に加える)

★体に優しいポイント★

レタスのシャキシャキがおいしい、カラフルなすき焼きです。鍋は冬のイメージが強いですが、春の食材をたっぷり使った鍋も栄養たっぷりでおいしいですよ！ぜひお試しください♪

春をもっと元気に！ ★4月のポイント

4月の
オススメ

スペシャルサラダメニュー



今月のサラダは…

アボカドとわさびの Pasta サラダ

アボカドのちから

アボカドは非常に栄養価が高い果実です。濃厚な味のもととなる脂質には、悪玉コレステロールを減らす働きがあるオレイン酸が豊富に含まれています。ほかにも、ビタミンやミネラル、食物繊維も豊富に含まれていますが、ややカロリーが高いため食べすぎには注意しましょう！

アボカドの見分け方

アボカドは熟すと皮色が緑から黒に変わっていきます。すぐに食べる時は黒いものを選びますが、皮が浮いているものは熟し過ぎていて、果肉まで黒ずんでいることが多いので避けましょう！手に持ったときにやや弾力があるものが食べごろです♪

アボカドおすすめレシピ

アボカドのちからで春も元気に♪

アボカドとわさびの Pasta サラダ



808
Kcal

塩分
2.7g

調理
時間
25分

★体に優しいポイント★

カップリーニが手に入らなければ、そうめんや冷麦でも代用できます。とろりとしたアボカドと空焼きしたくるみの相性は抜群です♪レモン汁とわさびがアクセントになります！

Point

アボカドのチカラ

レモンでさっぱり

ボリュームサラダ

●材料 (2人分)

・カップリーニ(細いパスタ)	…	200g
・アボカド	…	1個
・レモン汁	…	大さじ1
・塩・こしょう	…	適量
・くるみ	…	10粒程度
・生ハム	…	50g
(A) { 練りわさび	…	小さじ2
マヨネーズ	…	大さじ4
しょうゆ	…	小さじ1/3
レモン汁	…	大さじ1/2

●作り方

- ①くるみはオーブンで空焼きし、粗く刻む。アボカドは皮をむき、種を取り1cm厚さにスライスし、レモン汁をかけて色止めをする。飾り用にくるみの1/3量とアボカドを分けておく。
- ②1%程度の塩水を沸騰させ、カップリーニを茹で、冷水で冷やしザルに上げる。しっかりと水分を取り、オリーブ油(分量外)で和える。
- ③ボウルにAの調味料を入れてよく混ぜる。飾り用を除いたくるみとアボカドを加え、2のカップリーニを入れて和える。味をみて塩、こしょうをする。
- ④皿に盛り付け、パスタの上に生ハムと残しておいたアボカド、くるみを飾る。