

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あたり)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！



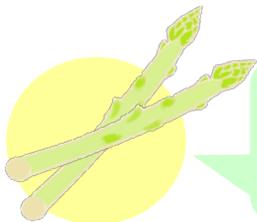
### もっと旬を楽しみましょう♪

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！ ★5月のポイント

### 今月は… アスパラガス①



春を告げる野菜の1つで、若芽や茎を食用します。少量の塩で蒸しゆで状態にすると、アスパラガス独特のさわやかな香りやホクホク感、自然な甘みを楽しむことができます。シンプルに旬を味わうのもオススメです。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

- ・穂先がしまっているもの
- ・切り口が丸くて白く、みずみずしいもの
- ・緑が鮮やかで全体にハリがあるもの

#### ●保存方法

- ・穂先を傷めないように、湿らせた新聞紙にくるんでからビニール袋に入れ、冷蔵庫に立てて保存します
  - ・すぐに使わないときは、固めに塩茹でて冷凍保存します(予めカットしておくとう便利です♪)
- ※ 鮮度劣化が早いので買ったらすぐに食べるのが美味しくいただくコツです



### アスパラガス 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♪

#### 豚ヒレとアスパラのゆずこしょう炒め

Point

アスパラガスの力

アスパラギン酸

主菜



166  
Kcal

塩分  
1.5g

調理  
時間  
15分

#### ●材料 (2人分)

- ・豚ヒレ肉(かたまり) …… 160g
- (A) ・しょうゆ …… 小1
- ・しょうが汁 …… 小1/2
- ・かたくり粉 …… 小1
- ・グリーンアスパラガス …… 100g
- ・ねぎ …… 10cm
- ・植物油 …… 小2
- (B) ・ゆずこしょう …… 小1
- ・みりん …… 小1
- ・しょうゆ …… 小1/2
- ・酒 …… 小1/2
- ・しょうが …… 小1/2
- ・ゆでたけのこ …… 100g
- ・しょうが …… 小1/2
- ・塩 …… ごく少々

#### ●作り方

- ①豚ヒレ肉は繊維を断ち切る方向に4~5mm厚さに切り、ボウルに入れてAの調味料を加えてよく混ぜてなじませ、かたくり粉を加えてさらに混ぜる。
- ②アスパラはかたい根元を落としてはかまを除き、斜めに4~5cm長さに切る。ラップに包み、電子レンジ(500w)で1分加熱し、ラップをはずす。
- ③たけのこは根元の部分は薄めの半月形に切り、穂先は縦にくし形に切る。
- ④ねぎは縦半分に切ってから斜めに薄く切る。
- ⑤小さなボウルにBを合わせてよく混ぜ、ゆずこしょうをなめらかに溶く。
- ⑥フライパンに油を熱し、豚肉を入れて両面を色よく焼く。ねぎとしょうが、しょうがの香りが立ったらたけのこ、アスパラの順に加えて炒める。
- ⑦アスパラに火が通ったら、Bを回しかけて調味し、味をみてしょうゆと塩で調える。

#### ★体に優しいポイント★

アスパラガスに含まれるアスパラギン酸の作用でスタミナアップ！また、豚肉に含まれるビタミンB1は糖質がエネルギーに変わるのをサポートします。ピリツときかせたゆずこしょうが食欲をそそる1品♪

## 旬をもっと美味しく！ ★5月のポイント

### 今月は… アスパラガス②

グリーンアスパラガスは、カロテンやビタミンが多い野菜です。また疲労回復に効果があると言われているアスパラギン酸はアスパラガスから発見されたアミノ酸の一種です。ストレスがたまりがちなこの時期にピッタリです！

このページではアスパラガスに含まれる春に嬉しい**栄養素**をご紹介します！

#### アスパラガスの春に嬉しい栄養素

#### ビタミンC

##### ●はたらき

抗ストレス作用に關与します  
コラーゲンの生成に不可欠なビタミンです



#### アスパラギン酸

※アミノ酸の一種

##### ●はたらき

新陳代謝を高めます  
疲労を回復します



#### アスパラガス使いきりレシピ

旬の味をたっぷり美味しく味わいましょう♪

#### アスパラとハムの中華炒め

Point

アスパラガスの力

アスパラギン酸

副菜



156  
Kcal

塩分  
1.3g

調理  
時間  
20分

##### ●材料（2人分）

・グリーンアスパラガス	…	1束
・ハム	…	2枚
・じゃが芋(あれば新じゃが)	…	1個
・しょうが	…	1/2かけ
・ごま油	…	小2
(A) { 中華スープの素	…	小1/2
酒	…	大1
塩	…	少々
・長ねぎ	…	5cm

##### ●作り方

- ①アスパラガスは根元の固い部分とはかまを除き、細長い乱切りにする。ハムは短冊切りにする。
- ②じゃが芋は5mm角の棒状に切り、よく水洗いする。
- ③しょうがは細切り、長ねぎは白髪ねぎにする。
- ④炒めなべに半量のごま油、1を入れ、中火で軽く色づくまで炒め、とり出す。
- ⑤4のなべに残りのごま油、水けをふき取った2を入れ、強めの中火で2～3分あおり炒める。焼き色がついたら3のしょうが、4を戻し入れ、混ぜ合わせたAをふり入れ軽く炒め合わせる。
- ⑥器に盛り、3の白髪ねぎを天盛りにする。

#### ★体に優しいポイント★

アスパラガスに含まれるアスパラギン酸は、疲労回復やスタミナアップに働きます。じゃが芋のビタミンCは加熱に強いいため、効率よくビタミンをとることができます。アスパラの食感を楽しみましょう♪

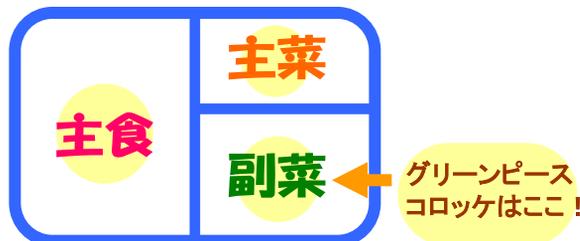
春をもっと楽しく♪ ★5月のポイント

## 5月6日は… コロケの日

お弁当を持って出かけよう♪

5(コ)月6(口)日の語呂合わせで、5月6日はコロケの日です。コロケは中味を工夫すると野菜が苦手なお子さまでも、おいしく食べることができます。今回はグリーンピースのコロケをご紹介しますが、グリーンピースも今が旬です！グリーンピースには食物繊維やビタミン類が豊富に含まれています。パサパサしたものをイメージしがちですが、旬の新鮮なものはほっくりしていて絶品です♪コロケは汁気がないのでお弁当のおかずにもピッタリです！

お弁当を美味しく詰めるコツ！



- 1 料理が動かないようにしっかり詰める
- 2 おなじ調理法のおかずを重ねない
- 3 主食・主菜・副菜を組み合わせる



お弁当を持って家族で  
出かけましょう♪

お弁当におすすめレシピ

彩りがきれいなのでお弁当にもぴったりです♪

### グリーンピースのコロケ

Point

ビタミン  
たっぷり

お弁当の  
おかずにも

コロケの日



222  
Kcal

塩分  
0.9g

調理  
時間  
25分

#### ●材料 (4人分)

・グリーンピース(生)	…	80g
・じゃが芋	…	2個
・ハム	…	2枚
・ベーコン	…	1枚
・塩	…	小1/3
・こしょう	…	少々
・小麦粉	…	適量
・溶き卵	…	適量
・生パン粉	…	適量
・揚げ油	…	適量
・クレンソール	…	4本

#### ●作り方

- ①グリーンピースは水からやわらかくゆでて水けをきり、熱いうちにフォークでつぶす。
- ②じゃが芋は皮をむいて4~6つに切り、水からやわらかくゆでて、水けをきって粉ふきにしてつぶす。
- ③ハムとベーコンは粗みじん切りにし、フライパンで空炒りする。1を加えて炒り混ぜ、こしょうをふってあら熱をとる。
- ④2, 3をざっくりと混ぜ、塩、こしょうで味をととのえ、12等分にして丸める。
- ⑤4に小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけ、170度の油でカラリときつね色に揚げる。

#### ★体に優しいポイント★

グリーンピースはビタミンB1、B2、Cを含み、疲労回復や免疫力アップにひと役かいます。じゃが芋に含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくいので、効率よくビタミンをとることができます。

春をもっと楽しく♪ ★5月のポイント

5月12日は… **母の日**

お母さんに「ありがとう」を伝えよう♪

いつまでもキレイなお母さんでいてね!

トマトの赤い色素に含まれる『リコピン』には有害な活性酸素の働きを抑える強い抗酸化作用があります。ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、トマトには、リコピン以外の栄養素もたっぷり含まれています!

大好きなお母さんにはいつまでも健康でキレイでいてもらいたいので、トマトは母の日のお祝いにもぴったりの食材です。今回はトマトを使った簡単なパスタレシピをご紹介します♪

ありがとう

世界の母の日

アメリカ

5月第2日曜日

デンマーク・フィンランド・イタリア・トルコ・オーストラリア・ベルギーも同じ

イギリス

イースター・サンデーの2週間前の日曜日

韓国

5月8日が、韓国では「オボイナル」という父母の日にあたります



母の日おすすめレシピ

煮込むだけの簡単レシピです♪

トマトのスープパスタ

Point

リコピン

美肌

母の日



280  
Kcal

塩分  
1.7g

調理  
時間  
20分

★体に優しいポイント★

トマトに含まれる赤い色素成分リコピンには抗酸化作用があります。トマトの旨み成分、グルタミン酸により控えめな調味でも満足感のある仕上がり、減塩効果も期待できます。

●材料 (2人分)

・スパゲッティ	…	120g
・ミニトマト	…	12個
・水	…	3 ½カップ
・白ワイン	…	大2
・固形コンソメ	…	1個
・塩	…	ひとつまみ
・こしょう	…	少々
・イタリアンパセリ	…	4本
・オリーブ油	…	小1

●作り方

- ①鍋にへたを取ったミニトマト、水、白ワイン、コンソメを入れ10分程煮る。
- ②塩ひとつまみと半分に割ったスパゲッティを加え、柔らかくなるまで煮、塩こしょうで味をととのえる。
- ③器に盛り、イタリアンパセリを添え、オリーブ油をまわしかける。



春をもっと元気に！ ★5月のポイント

## 紫外線対策



肌のトラブルは内側から改善



だんだんと温かくなり、紫外線も徐々に強くなってきます。お肌のトラブルを予防するためにも、早めに対策をしましょう。紫外線によって増加する活性酸素対策として抗酸化作用のある栄養成分を取りましょう。今回は特に取り入れたい成分をご紹介します♪

### ビタミンC

- はたらき
  - ・メラニンの生成を抑える
  - ・抗酸化作用
- ビタミンCを多く含む食材  
ヨーグルト、漬物、発酵食品 など

### ビタミンE

- はたらき
  - ・抗酸化作用
  - ・細胞の老化を防ぐ
- ビタミンEを多く含む食材  
種実類、植物油、かぼちゃなど

### β-カロテン

- はたらき
  - ・抗酸化作用
- - カロテンを多く含む食材  
にんじん、かぼちゃ、モロヘイヤ など

紫外線が気になるときのレシピ

おいしくお肌のトラブルを予防しましょう♪

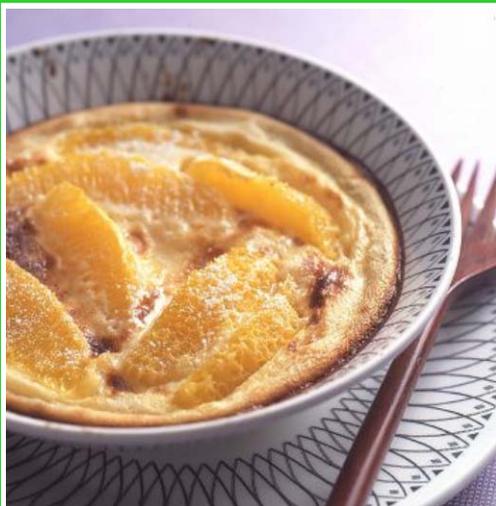
## オレンジフラン

Point

デザート

クエン酸

紫外線  
対策



110  
Kcal

塩分  
0.1g

調理  
時間  
30分

#### ●材料 (2人分)

・オレンジ	...	1個
・卵	...	1/2個
・砂糖	...	大1
・小麦粉	...	大1
・牛乳	...	1/3カップ
・コアントロー	...	小1
・低カロリー甘味料	...	少々

#### ★ポイント★

コアントローはラム酒やブランデー、梅酒などで代用してもよい。子どもには入れなくても。

#### ●作り方

- ①オレンジは実を取り出す。
- ②ボウルに卵を割りほぐし、砂糖を加えて泡だて器ですり混ぜる。砂糖のざらつきがなくなったら小麦粉を加え、さらに白っぽくなるまで混ぜ合わせ、牛乳を加えてむらなく混ぜてコアントローを落とす。
- ③浅めの耐熱皿にオレンジのみを並べ、2を流す。高温に熱したオーブントースターに入れて12～13分、焼き色がつくまで焼く。竹串が菜箸を刺してみても、何もついてこなければ焼き上がり。熱いうちに低カロリー甘味料を振りかける。  
※こげ色が強くなってきたら、アルミホイルをかぶせる

#### ★体に優しいポイント★

フランとは、卵に牛乳、少量の小麦粉などを入れて焼いた素朴なお菓子です。牛乳のカルシウムは、オレンジのクエン酸やビタミンCと一緒にとることで吸収が高まります。

春をもっと元気に！ ★5月のポイント

5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…

### 青じその豚しゃぶサラダ

#### 豚肉で疲労回復♪

豚肉に含まれるビタミンB1には、糖質がエネルギーになるのをサポートする働きがあります。ビタミンB1が不足すると、糖質の代謝がうまくいかなくなり、乳酸などの疲労物質が蓄積し、疲労の原因にもなります



#### 美味しく食べて疲労回復！

疲労の多くは、十分な休養と睡眠によって改善することができますが、改善しきれず疲労が蓄積すると、免疫力の低下につながります。3食バランスよく食べ、身体に必要な栄養素をしっかりと補給し、食事からも疲労回復をしましょう♪

#### おいしく疲労回復！

メインにもなるサラダです♪

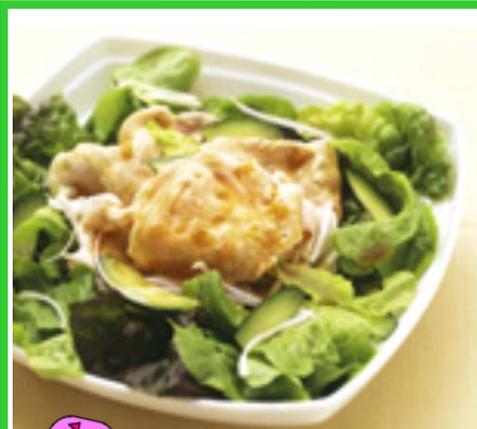
### 青じその豚しゃぶサラダ

Point

野菜  
たっぷり

疲労回復

春サラダ



64  
Kcal

塩分  
0.9g

調理  
時間  
10分



#### ★体に優しいポイント★

豚肉に含まれるビタミンB1には、糖質がエネルギーに変わるのをサポートする働きがあります。しょうがと青じその香りが食欲をそそります。忙しいこの時期にぴったりなサラダです♪

#### ●材料 (2~3人分)

・豚しゃぶしゃぶ肉	…	50g
・サニーレタス	…	3枚
・きゅうり	…	1/2本(50g)
・長ねぎ	…	1/2本(50g)
・おろししょうが	…	3cm位(3g)
・青じそドレッシング	…	大3

#### ●作り方

- ①青じそドレッシングにおろししょうがを混ぜておく。
- ②豚しゃぶしゃぶ肉はさつと茹でて冷やし、食べやすい大きさにカットする。
- ③サニーレタスはちぎり、きゅうりは斜め切り、長ねぎは縦半分にして斜めスライスにする。  
※ ねぎは冷水に浸すと辛味が軽減される。浸し過ぎには注意！
- ④3を器に盛りつけ、上に豚肉をのせて最後に1の青じそドレッシングをかけて出来上がり。