

# かつしか知っ得メモ

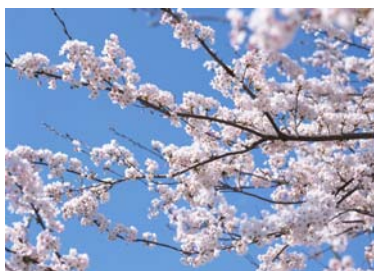
食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを



夜更かして朝ごはんを食べずに出かけ、頭がボーっとして、『午前中、仕事や勉強に集中できない!!』ということはありませんか？

地球上の生物は、身体の中に約1日のリズムを刻む**体内時計（概日時計）**をもって生活しています。私たち（ヒト）の体内時計は、季節によって昼と夜の長さにあわせるため、約25時間周期になっていて、**光や食事**で、**毎日24時間周期にリセット**しています。

つまり、**朝の光を浴びて朝ごはんを食べると**、体内時計のリズムがしっかり整えられ、昼間元気に活動ができるというわけです。



早起きして、お日様の光と朝ごはんパワーで、  
体内時計をリセットしようよ！！



問い合わせ先：葛飾区保健所健康推進課 Tel.03(3691)9632

\* 禁無断転載・使用



作成：東京聖栄大学 管理栄養学科

# かつしか知っ得メモ

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを



春の野菜、菜の花を食卓にいかがですか！！(´▽`)

菜の花は、葉の鮮やかな**若草色**と蕾から少し覗く**黄色**の花の色、口に含んだ時の**ほろ苦い風味**が身上です。

蕾を食用として利用する**ナバナ（菜花）**と花を**咲かせ切花**として利用する**ハナナ（花菜）**があり、日本へは弥生時代に中国から渡来し、菜種油の原料として栽培されていました。食用に栽培されるようになったのは、明治時代以降です。

菜の花は、**β-カロテン、ビタミンB1、B2、C、鉄、カルシウム、食物繊維**を多く含む**栄養価の高い緑黄色野菜**です。

特に**ビタミンC**と**葉酸**が多く含まれ、まさに**春野菜ではトップクラスに入る野菜**です！！

## 選び方と保存法のポイント

- ★ 切り口が千エックポイントで、濃い緑色で葉の張りが良いものを選びましょう。
- ★ 束ねてあるゴムバンドをはずし、湿らせたキッチンペーパーで包み、ビニール袋に入れて、花を上にして冷蔵庫の野菜室で保管しましょう。

## 調理のポイント

- ★ 豊富に含まれている**ビタミンC**は、水溶性なので茹ですぎ、水のさらし過ぎに注意しましょう。また、油と一緒に調理すると**カロテン**の吸収率を高めてくれます。

## 簡単レシピ！！ 菜の花の辛し和え

- ★ 菜の花をサッと茹で水でさらし軽く絞り、4cm長さに切って、めんつゆに練り辛子を入れて和えるだけ。



問い合わせ先：葛飾区保健所健康推進課 Tel.03(3691)9632

\* 禁無断転載・使用



作成：東京聖栄大学 管理栄養学科