

# かつしか知っ得メモ

## えどとうきょう 江戸東京野菜 東京うど

野菜から

食べよう!

1日350gを

目標に。



江戸東京野菜とは…江戸期から昭和中期までのいわゆる在来種、または在来の栽培法等に由来する野菜のこと。

主な産地：東京都立川市など

旬：1月～4月頃

栄養価：

95%が水分で他はビタミンCや食物繊維など。

特徴：

地下3.5mの地下横穴で育てるため、真っ白で

アクが少ない。

選び方：

★ 茎が太く均一である。

★ 産毛が全体についているもの。

### さっぱり! からし浅漬け

はしやく

箸休めやおつまみにどうぞ!

<材料(二人分)>

- ・うど 1本
- ・浅漬けの素 100ml
- ・からし 3g
- ・酢 適量



<作り方>

- ① うどの皮をむき、拍子切りにする。
- ② 酢水で10分程アク抜きをする。
- ③ アク抜きしたうどをビニール袋などに入れ、浅漬けの素、からしを入れる。
- ④ 1時間ほど置いたら完成。

# かつしか知っ得メモ

## すいみん しつ 睡眠の質をよくしよう

目覚めが悪い、寝たはずなのに眠い、  
身体のだるさが抜けない…

⇒ このような場合、睡眠の質が悪い

可能性があります。



～睡眠に関する栄養素～

・トリプトファン (体内で合成されないアミノ酸) :  
日中、脳内でセロトニンに変化し、夜になると睡眠を促すメラトニンに変化する。

⇒ 朝食に大豆製品、乳製品、穀類をとりましょう。



・グリシン：より深い睡眠を増加させる。

⇒ えび・ホタテ・イカ・カニ等の魚介類に含まれる。

食生活は、主食、主菜、  
副菜を基本に、食事の  
バランスを!  
19日は食育の日



～カフェインは眠る直前は控えましょう～

興奮作用があるカフェインは、若い人で1～2時間、高齢者では4～5時間以上、体の中に残ります。睡眠を妨げるもととなりますのでノンカフェインの飲み物などに替えましょう。



～晩酌の量はほどほどに～

アルコールは、脳の覚醒中枢を麻痺させることで、催眠作用を発揮します。少量のアルコールなら、寝つきがよくなりますが、途中で目覚めやすくなりますので、ほどほどがよいでしょう。