

近大農学部 医務室だより

～栄養まめ知識 ひな祭りちらし寿司編～ 3月号



ひな祭りとは、3月3日の桃の節句のことで、女の子の健やかな成長や幸せを祈ってお祝いをする日です。ひな祭りではちらし寿司を食べるご家庭が多いと思います。ちらし寿司にはたくさんの具材が入っており、それぞれの具材には身体に良い効果をもたらす栄養素が含まれています。

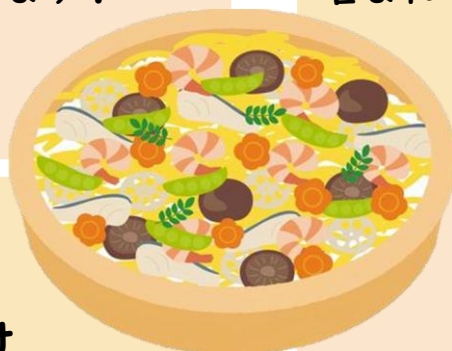
にんじん

免疫カアップ、動脈硬化の予防や美肌効果のあるβカロテン、血圧を正常に保つことに役立つとされるカリウムを多く含みます！



さやいんげん

疲労回復効果のあるアスパラギン酸、免疫力を高める成分として近年注目されているレクチンなどが含まれています！



しいたけ

コレステロール値を下げたり、免疫カアップの効果もあるエリタデニン、腸内を綺麗にしてくれる食物繊維などが含まれています！

れんこん

老化防止効果や、動脈硬化・心臓病の予防など様々な効果が期待されるタンニン（ポリフェノールの一種）などが含まれています！



コラム



引き続き感染対策を！！

さて、3月は卒業や進学等のシーズンですね。学内外でのイベントも増えてくる時期ですが、もう一度感染対策の基本を思い出し、感染しないよう気をつけていきましょう。3回目のワクチン接種も始まっています。様々な情報が飛び交う時代ですが、情報を精査し、十分な対策をとるよう努めましょう。

