

近大農学部 医務室だより

～栄養まめ知識 春の味覚編～

4月

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます！新学期が始まり、わくわくする一方で気づかないうちに疲れがたまりやすい時期でもあります。環境の変化や寒暖差により、体調を崩しやすくなる春は、日々の食事がとても大切になります。今回は、**春に旬を迎える食材**を紹介します。旬の食材は、栄養価が高く、その季節に必要な栄養素が多く含まれています。



タケノコ



食物繊維が豊富で腸内環境を整えるとともに、コレステロールの吸収を抑える働きや塩分の排出を促す**カリウムを多く含む**など**動脈硬化や高血圧の予防**も期待できるといわれています。独特の香りや歯ごたえが魅力のたけのこは、煮物や焼き物などさまざまな料理で楽しめる春の食材です。



新たまねぎ



新たまねぎは、春に出回るみずみずしくやわらかい早取りのたまねぎで、辛みが少なく生でも食べやすいのが特徴です。血液をサラサラにする働きが期待される、**硫化アリルを含みます**。水に溶けやすく熱に弱いいためサラダなど生で食べるのがおすすめです。またビタミンB₁の吸収を高め**疲労回復効果**もあります。



いちご



いちごは**ビタミンCが豊富**で、みかんやグレープフルーツの約2倍。ビタミンB群である葉酸も多く含まれています。また、ポリフェノールの一種であるアントシアニンも豊富で、**目の働きを高めたり、眼精疲労を予防したりする効果**も期待できます。



参考：農林水産省

コラム



春から始める紫外線対策



春は過ごしやすい季節ですが、4月頃から紫外線は少しずつ強くなり始めます。紫外線対策というと夏のイメージがありますが、実は春から意識することが大切です。日焼け止めや帽子などの対策に加え、毎日の食事も見直しながら、体の内側からも紫外線に備えていきましょう！

紫外線の浴びすぎを防ぐには

- ①紫外線の強い時間帯を避ける。
- ②日陰を利用する。
- ③日傘を使う、帽子をかぶる。
- ④衣服で覆う。
- ⑤サングラスをかける。
- ⑥日焼け止めを上手に使う。



ビタミンDと紫外線の関係



参考：国立環境研究所

ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、**骨の健康を支える大切な栄養素**です。ビタミンDをつくるためには紫外線が必要で、紫外線の浴びすぎに注意しながら1日10～30分程度を目安に散歩や外気浴で日光を取り入れましょう。（※地域、季節、時間帯によって変わります。）

〈ビタミンDが豊富な食品〉

魚類：サケ、ウナギ、サンマ、イワシなど
キノコ類：きくらげ、干しいたけ、まいたけなど



参考：環境省