



## 美味しく健康、旬の野菜！

新緑が美しい季節になり、スーパーや産直市場などで、春野菜を目にする機会が多くなりましたので、今月は、春野菜のお話をさせていただきます。

まずは春キャベツ。冬のキャベツと比べ、巻きがふんわりと緩く、柔らかい食感がいいですね。春キャベツは、抗酸化作用で知られるビタミンCやカロテンを多く保有しています。カロテンは体内でビタミンAに変換され、目の健康に役立ちます。

また、ビタミンUという成分が含まれております。聞きなれない名前ですが、皆様ご存じの胃薬《キャベジン》の主成分のひとつなんです。ビタミンUは胃粘膜の修復に必要な成分です。脂多めのトンカツに、千切りキャベツというのは理にかなっているんですね。

しかし、このビタミンCやU、ミネラル類は熱に弱く水に溶け出しやすい、という弱点

があります。生食では水にさらさないことがポイントです。おすすめの調理法は千切りにした春キャベツにシーチキンを和え、コショウで味付け。お好みでマヨネーズを混ぜてもOKです！



【小規模多機能型居宅介護 津島かがやき】ではご利用者と一緒玉ねぎや旬の野菜を栽培しています

そして、みずみずしくシャキシャキした歯ごたえの新玉ねぎ。玉ねぎには硫化アリルという成分が含まれ、動脈硬化の予防や血液サラサラ効果があります。

しかし、この硫化アリルも熱に弱く水に溶け出しやすいため、生食がおすすめです。玉ねぎの辛みが気になる方は、薄く切ったあと、バットなどに広げ、20分ほど空気にさらしてください。おすすめの調理法は新玉ねぎの薄切りに、かつお節をかけ、ポン酢で味付け。さっぱりとおいしいです！

しっかりした味がお好みの方は、サバ缶（醤油・みそどちらでも）和えてください。サバにはEPA《血液ドロドロの改善や悪玉コレステロールを減らす効果》やDHA《血流改善・動脈硬化の予防する効果》が入っているので、硫化アリルとの相乗効果で血液サラサラ間違いなし！旬の野菜を美味しく食べて健康な毎日を。

【医療法人たくふう会 / 訪問看護ステーションやすらぎ 管理者 大月康広】

## 5月の一言メモ

5月は連休からスタート！3日憲法記念日、4日みどりの日5日は男の子の健やかな成長を願う端午の節句としても知られるこどもの日です。鯉のぼりや兜などを飾り、チマキや柏餅を食べてお祝いをする伝統ある行事ですが、国民の祝日に関する法律には『こどもの日は、こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する。』と規定されています。

「産んでくれたお母さんに感謝しましょう」というメッセージが込められているのかもしれないね。

そして第2日曜日は母の日です。感謝の気持ちを込めて、カーネーションなどを贈り、労うイベントです。花に想いを託す風習は17世紀頃にトルコからヨーロッパに伝わり、各国で花言葉が生み出されていったと言われています。

カーネーションの花言葉は『女性の愛』『純粋な愛情』。

皆様も花に思いを託し、感謝の気持ちを伝えてみてはいかがでしょうか。



## 時事川柳

春風や 桜も咲いて 花ごよみ（女性）

皆様からのご応募お待ちしております

## 雑学クイズ

①～③の中から正しいと思うものを番号で答えましょう。

つまようじの持ち手部分に溝がほられている理由は？

- ①高級感を出す為 ②木彫りのこけしをイメージして作るため ③製造過程でできる黒い焦げを取り除く為

《ヒント》溝の部分を折ってつまようじ置きとして使うことができますが、そのための溝ではございません。正解③

鶏のひき肉の塊に衣をつけて油で揚げるチキンナゲット。この「ナゲット」の意味は？

- ①団子 ②金塊 ③揚げ物

《ヒント》チキンナゲットは、こんがり揚げた黄色い姿から名付けられたそうです。正解②



岡山市中区基幹型認知症カフェ事業「オレンジカフェぽかぽか」は月2回、旭竜コミュニティーハウスで実施しています。当カフェの活動をご理解いただくと共に、認知症に関すること、介護やリハビリ、介護保険についての情報など発信しております。また、介護や日常生活での困りごと・不安なことを相談できる場としてご活用いただいております。ぽかぽか便りは、カフェが開催できない時や参加が難しい方などに発信しており、たくふう会グループのホームページでもご覧いただけます。

【主催】社会福祉法人昭友会 昭友会ケアプランセンター TEL.086-237-1117 FAX.086-237-3330

【協力】旭竜学区連合町内会 / 旭竜学区民生委員児童委員協議会 / 旭竜学区社会福祉協議会

