

# The Heart Times



森クリニック  
〒089-2104 大樹町字大樹 6-22  
TEL 01558-6-5811

内科・循環器ハートサウンズもりクリニック  
〒080-0028 帯広市西 18条南 3丁目 1-21  
TEL 0155-58-5077

## 春野菜のお話

春にしか食べることができない「春野菜」。ふきやたけのこ、タラの芽、菜の花、新セロリ、新じゃがいも、新じゃがいも、春キャベツなど春に収穫できる、栄養をたっぷり蓄えた生命力あふれるお野菜で、この時期にしか食べられないのも特徴で、たけのこ、ふき、タラの芽などは食べるとほんのり苦みを感じるがあります。春に成長する野菜は害虫から身を守るため「植物性アルカロイド」という成分が出され、これが苦みや独特の香りとなっているのです。



この「植物性アルカロイド」には、冬のあいだ人間の体内に溜まってしまった老廃物を排出してくれるという説もあるのです。旬の食材だからこそ、おいしくいただきたいですね。

## メニュー紹介

### 春野菜の肉じゃが

豚肉 100グラム  
新じゃが 6個(200グラム)  
にんじん 1/2本(100グラム)  
新たまねぎ 1/2個(100グラム)  
春キャベツ 50グラム  
ゆでたけのこ 50グラム  
菜の花 50グラム  
水カップ1 砂糖 大さじ1.5 酒 大さじ3 しよゆめ 大さじ2



### 菜の花のくすみ和え

菜の花 200グラム  
くすみ 50グラム  
味噌 小さじ1 薄口醤油 小さじ1.5  
マヨネーズ 大さじ1 塩 少々



## アブラナ科の野菜知っていますか？

大根、キャベツ、白菜、小松菜、青梗菜(チンゲンサイ)、かぶ、アブラナ科の仲間です。大根とキャベツが同じ仲間？驚いた方がいるかもしれません。また、小松菜と似ているほうれん草は、アカザ科で違う種類なのです。

## アブラナ科の野菜が凄い！

アブラナ科の野菜は、がん予防に有効な成分を含む食品にあげられ、キャベツやブロッコリー、などに多く含まれるのが、「イソチオシアネート」です。このイソチオシアネートには、がん予防や、抗炎症、慢性疾患を予防する働きを持つことが知られています。



また、血液中の悪玉(LDL)コレステロールの量を減らすことができるといわれています。これは、アブラナ科の野菜に多く含まれている「グルコシラフィニン」という物質の効果だと考えられています。

## ナス科の話

ちなみに、ジャガイモとトマト、ナスは、同じ仲間であるナス科です。

いろいろな調理方法で食べられている野菜ですが、その成分の大半は水分で、栄養価の低い野菜だと言われています。しかしビタミンB群やビタミンC、カリウム、鉄、カルシウム、食物繊維といった栄養を幅広く含んでいる上、最近ではナスニンなどのポリフェノール(抗酸化作用)も豊富に含まれています。



## 管理栄養士 自己紹介

ハートサウンズもりクリニック  
大樹森クリニックに勤務することになりました、  
管理栄養士 神 秀樹 (じん ひでき) といいます。



趣味は  
若い仲間と  
バンドを組み  
年に数回ライブ  
をやっています。



もう一つは、書道を十二年続けており師範になるまで一生続けたいと思います。八十八歳の書道の師匠は、いつも口癖のようにまだまだ勉強不足、八十八歳にして書に対しては「未熟者」と言っています。書道は奥が深く精神の修行にも繋がると思っています。



新元号「令和」  
を書にしてみました。

栄養指導というのではなく、食事の相談でも構いませんので、気軽に声をかけてください。  
患者さんと距離の近い栄養士になりたいと思います。  
よろしく願っています。

## おまげ

この新聞が発行される頃は、すでに「令和」になっていて、大正生まれの方は、大正、昭和、平成、令和と4つの年号を迎えることとなります。いつの時代も、健康に関心があったと思いますが、最近のテレビ番組で健康をテーマにしたものが、高視聴率となっているようで、令和は健康時代と言われることでしょう。  
令和もよろしく願います。