

春野菜を活用してデトックスダイエット!!

～余分な老廃物を排出してくれる春野菜～

春はダイエットのチャンス!?

春を迎え、日中は上着の要らない日が増えてきましたね!!暖かくなるのは嬉しいことですが、薄着になると冬の間栄養を蓄えてしまった体型も気になり始めるころです。同時に春の野菜もたくさん出回る時期ですが、春野菜はデトックス効果が高いことをご存知でしたか? 4月は何か新しいことを始めたい時期。そんな今、体をすっきりデトックスしてダイエットに弾みをつけるためにも、デトックス効果の高い春野菜や調理法などを一緒に勉強していきましょう。



春野菜の効果

気温が高くなって植物や花が芽吹く春というのは、私たち人間の体も活発に活動を始めます。エネルギーが発散され、新陳代謝がアップする季節ですので、老廃物を排出する動きも高まってきます。また、春が旬の野菜は、肝臓の働きを良くする成分が豊富に含まれています。肝臓は有害な物質を分解して体外に排出する働きを持つので、体内のデトックスに重要な器官です。では次に、そんな春野菜や調理法などをご紹介しますので、楽しく、美味しくデトックスしていきましょう!

◆タケノコ◆
独特のえぐみ=「チロシン」という成分で、老化防止や脳の活性化に効果があります。また腸を整える効果が高く、便秘の人におすすめです。ただし、体を冷やしやすい食材なので、冷え性の方は量を控えめにしましょう。

【タケノコのおかか和え】…水煮タケノコを食べやすい大きさにカットし、酒、麵つゆを入れて、中火で混ぜながら加熱します。汁気がほとんどなくなったら火を止め、かつお節を加えて混ぜます。お好みで青みを添えてもきれいです。



◆キャベツ◆
キャベツにはビタミンCがたっぷり含まれているので、美白効果、シミやソバカスの予防、抗酸化作用、コラーゲンの生成に役立ちます。またビタミンU(キャベジン)は胃腸薬などにも利用されている成分で、胃を丈夫にし胃腸の働きを助けるといわれています。

【アサリとキャベツの酒蒸し】…あさは洗って一晚砂出ししておき、キャベツは食べやすい大きさにカットして、シリコンスチーマーorフライパンに敷き、あさを散らします。次に、オリーブオイルと白ワインを回しかけて味を整え、15分くらい蒸します。キャベツがしんなりしたら、あさつきを散らします。そのままパスタの具として合えても美味しくいただけます。

◇菜の花◇

菜の花はアブラナ科の、とても栄養価の高い緑黄色野菜です。βカロチンやビタミンB1・B2、ビタミンC、鉄、カルシウム、カリウム、食物繊維などの豊富な栄養素をバランスよく含んでいます。カロチンやビタミンCは免疫力を高め、がん予防やかぜの予防に効果が期待できるとともに、お肌を美しくする効果もあります。また体内の塩分バランスを保つカリウムも豊富で、高血圧の予防や治療中の方の食事に大変向いています。鉄分も豊富ですので、貧血気味の方には積極的に食べていただきたい食材です。

【菜の花のからし和え】…塩ゆでした菜の花に、だし醤油とからしを合えます。お好みでゴマや鰹節と合わせても美味しく、アクセントで鶏のささ身や、茹で桜えびなどを加えても春らしいおかずの一品になります。



◇たらの芽◇



たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含んでいるのが特徴です。苦味の成分であるエラトサイドは抗酸化作用に優れ、老化予防に役立ちます。健胃、強壮、強精作用もあると言われていています。

【たらの芽ご飯】…小口に刻んだたらの芽を油で軽く炒めながら、塩を振り、火を止める直前に醤油を少量回し入れます。温かいうちに炒りゴマと一緒にご飯と和えます。もし余ったらおにぎりにしましょう!!

◇アスパラガス◇

新陳代謝を活発にするアスパラギン酸が豊富で疲労回復やスタミナ増強に効果があります。また、利尿作用により、腎臓や肝臓の機能回復も期待できます。穂先部分に含まれるルチンは、フラボノイド色素の一種で、血管を丈夫にし高血圧や動脈硬化の予防に効果があります。

【アスパラガスの玄米リゾット】…ニンニクみじん切りとベーコン、玄米をオリーブオイルで炒めます。熱い野菜ブイヨンスープを入れて沸騰後、中火にし、小口切りのアスパラガスをいれ、香りと味をしっかりと玄米に染みこませます。アルデンテに近づけたら、最後にアスパラガスの小口切りの残りを入れ、火が通ったら、パルメザンチーズを入れ大きく混ぜて完成です。



春野菜は甘いけどダイエット中でも大丈夫?

基本的に旬の食材はすべて体にとってよいものです。野菜の甘みは砂糖ではないので、じゃがいもなどの炭水化物の多い野菜以外、特にカロリーは気にしなくても大丈夫です。ただし、いくらヘルシーな春野菜でも、野菜だけの食事では栄養バランスが悪くなってしまいますので、必ず手のひら一杯分以上のたんぱく質（魚、肉、卵、大豆製品）と一緒に摂るようにしながら無理のないダイエットを実践していきましょう。この時期美味しい春野菜を是非お試し下さい!!



ほっと通信からお知らせ

ウエノ薬局ほっと通信の更新情報をメールにて配信しています。配信ご希望の方は「ほっと通信配信希望」と明記の上、hot@ueno.vcまでメールをお送りください。個人情報(アドレス)につきましては情報提供のみに利用させていただきます。

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ薬局
TEL055-222-2131
ウエノさくら薬局
TEL055-279-7661
ウエノ東薬局
TEL0554-43-9300

ウエノ塩部薬局
TEL055-255-5025
ウエノ石和薬局
TEL055-261-9393
FKウエノ笛吹薬局
TEL055-261-5511

ウエノ南薬局
TEL055-288-1121
ウエノ朝日薬局
TEL055-287-8911
New! ウエノ美咲薬局
TEL055-298-6451
ウエノ中央薬局
TEL055-223-2266

★ホームページにて
薬剤師ブログなどが
チェックできます。
どうぞご覧ください!
www.ueno.vc

