

春のいちご🍓まつり

～美味しく食べて貧血予防♪～



お手軽なサラダで鉄分補給 (2人分)

- **いちご** 1粒を6枚にスライス **3粒** (50g)
- **サラダ菜** 12枚洗って水分を取る **1/2袋** (65g)
- **アボカド** 12枚にスライス **1/2個** (70g)
- 生ハム 6枚 • ミント 適量
- カッテージチーズ 30g に砕いたアーモンド 10粒とブラックペッパーを3振りして混ぜる
—いちごドレッシング—

◎いちご3粒 (50g) ・白バルサミコ酢大さじ1
オリーブ油 大さじ1 ・ハチミツ 小さじ1

いちごやサラダ菜、アボカドの鉄分は、**ビタミンC**や**バルサミコ酢のクエン酸**、生ハムの**動物性たんぱく質**と一緒に摂ることでより効率的に吸収できます。



甘酸っぱくてさっぱりしているいちごは**バルサミコ酢**と相性がよくサラダに**ピッタリ**♪

<作り方>

- ① ◎いちごを潰してドレッシング材料を混ぜ合わせる(←ミキサーなら滑らかに♪)
- ② **サラダ菜**、生ハム、**アボカド**、**いちご**、カッテージチーズを順にのせ①をかける

サラダ菜は淡色野菜であるレタスの仲間ですが、実は**緑黄色野菜**。葉にバターを塗ったような照りがあることから「**バターヘッド**」とも呼ばれます。**鉄**の含有量はレタスの中でも断トツ(2.4mg/100g)です。カルシウム、各種ビタミンも豊富で栄養価の高い野菜です。

いちごは**ビタミンC**が豊富なうえ、**造血ビタミン**と呼ばれる**葉酸**の含有量が果物の中でもトップクラス！貧血予防に一役買ってくれます。虫歯予防になるキシリトールも多く含まれます。鮮度劣化が早く、栄養価が落ちるのも早いので買ったらすぐに食べましょう。

いちごの麴豆乳ラテで鉄分補給 (2人分)

- **いちご** **5粒** (75g)
- **ドライブルーベリー** **3粒**
- 甘酒 大さじ4
- プレーンヨーグルト 100g
- 豆乳 100cc



ブルーベリーは**造血**に必要な**ビタミンB群**も豊富！**ドライ**は鉄分も多く**貧血予防**に効果的です。

熱に弱いビタミンC。熱い飲み物と一緒に摂らないほうがベターです。

<作り方> 全ての材料をミキサーにかける

エース
ビタミンA・C・Eのお話

アンチエイジングとは、動脈硬化やガンのような加齢関連疾患の発症率を下げ、健康長寿をめざす予防医学のこと。過剰に発生した活性酸素が生活習慣病の原因となり、また美容にも大敵です。そこで、アンチエイジングと美容に欠かせない栄養素のひとつとしてご紹介するのが**ビタミンA・C・E（エース）**です。ビタミンA・C・Eは**抗酸化ビタミン**とも言われ、血管を老化させ、シミやシワの一因にもなる**活性酸素を除去**してくれます。美容と健康に欠かせないこの栄養素を効果的に摂りましょう！

ビタミンA・C・Eを多く含む代表的素材

A（β-カロテン）：人参、ほうれん草、かぼちゃ、ニラ、小松菜、しそ等

C：赤パプリカ、芽キャベツ、ゴーヤ、ブロッコリー、いちご、キウイ、レモン等

E：モロヘイヤ、かぼちゃ、赤ピーマン、アボカド、マンゴー、アーモンド、ごま等

同時に摂ると効果的です！ 3つを組み合わせ、お肌とカラダの老化を防ぎましょう。

♥いちごは果物？



いちごは草本で農林水産省の定義では**野菜**に分類されます。分かりやすく説明すると、一年生及び多年生の草本に実るのは**野菜**、永年生の樹木に実るのは**果物**。つまりこの定義では「いちごは**野菜**」となり、スイカやメロンも**野菜**の扱いです。分類上は野菜ですが、実際にどう利用されるかで分類する**青果市場**では**果物**として売り場に並んでいます。



♥お酒のあとに！

いちごの果糖はアルコール代謝中にできる、猛毒の**アセトアルデヒド**の分解を促すのでおすすめ。飲み過ぎは禁物ですが、お酒のあとに手間いらずで頼られる旬のいちごを食べて、二日酔いを防いでみては！

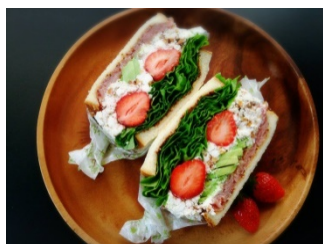
♥新品種**チーバベリー**をご紹介させてください！

千葉県が開発したいちごの新品種です！「**チーバベリー**」は大粒で果汁がたっぷり、甘味に加えて程よい酸味が特徴です。平成29年1月から県内観光いちご園や直売所で販売開始されました！デビューしたての**チーバベリー**、いちご狩りの機会がありましたら是非ご賞味ください！！

※お取扱いは限られますので、お電話で確認してお出掛けくださいませ。



チーバベリーお披露目会



サラダと同じ具材で作ったビジュアル系サンド♪

野菜・果物で皆さまが笑顔あふれる毎日となりますように、応援しています♪

No.10 2017年3月



内科・外科・心療内科・腎臓内科
わかば宮本医院