

春に食べたい“旬の食材”

春は気候の変化や新しい環境でストレスを起こしやすい時季でもあります。旬を迎える食材で栄養を補給して、冬の寒さで弱った体を目覚めさせましょう。今回は春が旬の食材を使ったレシピを効能とともに紹介します。

春キャベツたっぷり! 回鍋肉

材料(4人分)

【具材】キャベツ 300g、ネギ 1本、ピーマン 2個、豚肉 100g、ニンニク(みじん切り) 小さじ1、ショウガ(みじん切り) 小さじ1



【調味たれ】豆板醤(お好みで調整) 小さじ1、甜面醤 大さじ1、しょうゆ 大さじ1
【その他】醤油・酒 各小さじ1、片栗粉 小さじ1、サラダ油 小さじ2、ゴマ油 小さじ2

作り方

①豚肉をしょうゆと酒に漬け込む。②春キャベツはざく切りに。③ネギは3mm程度の斜め切り、ピーマンは種を取ってネギに合わせて切る。④鍋にサラダ油をまわし入れて熱し、ニンニク、ショウガを炒める。⑤豚肉に片栗粉を混ぜ炒める。色が変わった後、ネギ、ピーマンを加え炒める。⑥豆板醤・甜面醤・しょうゆを加えて炒める。ピーマンに火が通ったらキャベツを加えサッと炒め、火を止めてゴマ油を仕上げに入れる。

食材の効能

【キャベツ】ビタミンCが多く、抗酸化作用により老化や動脈硬化予防、美肌作りにも役立ちます。カルシウムも含まれており、骨の強化を助けるビタミンKも一緒に取れます。新鮮なキャベツの汁から発見されたキャベジン(ビタミンU)は胃粘膜を保護する抗胃潰瘍作用があります。

【豚肉】ヒレに多いビタミンB1は牛肉の10倍も含まれ、ニンニクに含まれるアリシンと合わせるとB1の効果が持続します。

【ネギ・ニンニク】香りの成分アリシンは殺菌、胃液の分泌促進、高血圧を抑える働きが期待できます。また、糖質代謝を助けるビタミンB1の吸収を高め、その効果を持続させる働きもあります。また、ネギには抗酸化作用のあるβ-カロテンとビタミンCが多く含まれます。

【ピーマン】苦みのもとになっているメトキシピラジンの香りには血流効果があります。他にビタミンCとE、β-カロテンも含み抗酸化作用による老化防止や美肌効果も期待できます。ビタミンCの働きを助けて毛細血管を強化するビタミンPも含まれています。

【ショウガ】辛み成分のジンゲロールには血行促進や発汗作用があり、体を温める効果があります。効率良く摂取するには細かく刻むか、すりおろすのがベストです。

菜の花と焼き椎茸のお浸し

材料(4人分)

【具材】シイタケ(春子) 4枚(60g)、菜の花 200g
【調味たれ】淡口醤油 大さじ1、みりん 大さじ1、だし汁(鰹だし) 大さじ4



作り方

①シイタケは焼いて裂き、たれに浸ける。②菜の花は半分に切り、茹でて①と一緒に混ぜ、器に盛りつける。

食材の効能

【シイタケ】2月～4月に旬を迎える春子は、干すとビタミンDや旨味が増えます(秋子は柔らかい食感が特徴のシイタケです)。シイタケに含まれるエリタデニンは血中の余分なコレステロールを減らす働きがあり、脂質異常症や動脈硬化の予防に効果があると考えられています。カサの部分に多いエルゴステロールは植物性ビタミンD、骨の強化に役立ち、干すと濃縮します。免疫を強化するレンチナンも豊富です。

【菜の花】菜の花に含まれるイソチオシアネートには抗酸化作用や解毒作用によって発がん物質を無毒化し、がんを予防します。また、辛みや香りの成分が胃腸を刺激して食欲増進させる効果もあります。造血作用のある葉酸も含まれており、貧血予防におすすめです。

歯ッピーキッズ



3歳児健診時「むし歯なし」の子 (敬称略) ※行政区は検診日時
1月6日・15日の歯科検診で、むし歯がなかったお子さんを紹介します。

栗原夏穂(高野瀬)
山口すず(遊蛇口)
岩下梨愛花(上町)
後藤光(野間口)
新川航平(東原)
由邊依音(上西寺)
津留浩雅(片角)

富田琴巴(立町)
永井稜磨(上西寺)
原侑丸(栄町)
深田樹(花房台)
福田つき(立石)
福田とき(立石)
福田侑生(上西寺)

角田麗次(間所)
平井波瑠(菰入)
平田凜太郎(高田)
岩根なつ希(岩本)
三池菜々花(高永)
牛島希歩(南桜ヶ水)
上原咲花(富の原一)

内川陽葵(富)
黒田一至(富の原北)
中川結愛(薬師)
村上蒼一郎(福本一)
横田伊吹(富の原北)
和田空(久米二)
永原汐夏(富の原東)

むし歯を予防するためには

- ①むし歯菌を減らすための毎日の仕上げ磨き
- ②甘いものを減らしたおやつ工夫
- ③歯の質を強くするための定期的なフッ化物塗布

あなたに寄り添う国民年金

国民年金は「老齢年金」「障害年金」「遺族年金」の3つの年金があり、“今”と“将来”を支える大切な備えです。日本に住んでいる20歳以上60歳未満のすべての人が加入する国民年金の情報をお伝えします。

年金のご相談は街角の年金相談センター(熊本へ)

街角の年金相談センターは、日本年金機構から委託を受け「全国社会保険労務士会連合会」が運営しています。相談は無料で事前予約が必要です。

■主な相談内容
▼厚生年金・国民年金の受給相談
▼年金見込額の試算
▼請求手続き
▼源泉徴収票・支払通知書・年金証書などの再交付
▼年金記録について
の相談

■持参するもの
▼年金証書
▼年金手帳
▼身分証明書
▼本人以外が相談する場合は本人からの「委任状」および代理人の身分証明書
▼退職予定者セミナー
街角の年金相談センターでは退職予定者セミナーを開催しています。(参加費無料・要予約)

と き 毎月第2(出) 午後1時30分
■セミナーの内容
▼雇用保険制度のしくみ・失業手当の手続き
▼健康保険の選び方
▼年金の受給要件・金額・在職中の年金
▼退職後の支払い
▼老後の生活費など

問い合わせ先
街角の年金相談センター(熊本) 熊本市中央区花畑町4-1 太陽生命 熊本第2ビル3階

☎096(206)2444
相談時間 ▼(月)～(金) 午前8時30分～午後5時15分(週初の開所日は午後7時) ▼第2(出)～午前9時30分～午後4時

※電話での年金相談はできません
※車でお越しの場合は、熊本市辛島公園地下駐車場を利用いただき、相談の際に「駐車場の利用」を申し出てください。駐車はEブロックの利用が便利です

国民年金保険料の案内を民間委託しています
日本年金機構では、国民年金保険料の納め忘れの人に対して、電話・文書・戸別訪問による納付の案内や免除などの申請手続きの案内を民間事業者へ委託しています。

民間委託事業者
㈱バックスグループ
問い合わせ先
☎0800(808)7000
振り込み詐欺に注意
民間委託事業者から銀行口座を指定して、ATMの操作により振り込みをお願いすることはありません。また、訪問員が現金を回収することもありません。

問い合わせ先
熊本西年金事務所国民年金課
☎096(353)0142
自動音声案内「2を押して2」

介護予防ミニ講座

～ 高齢期の食事で大切なこと ～

高齢期には食事の量が少なくなるので、十分な栄養が取れず、低栄養状態に陥りやすくなります。健康な体をつくり、免疫力を高めるためにも、下記の3点を毎日心がけて食事を取るようにしましょう。

- ①朝・昼・夕、3食食べましょう。
 - ②主食・主菜・副菜のそろった食事を心掛け、タンパク質が不足しないよう、意識して食べましょう。
 - ③「さあ、にぎやか(に)いただく※」と覚えて、1日7品目以上を目標にいろいろな食品を食べましょう。
- ※魚、油、肉、牛乳、野菜、海藻、芋、卵、大豆製品、果物

主食	主菜	副菜
ごはん、パン、 麺類	肉、魚、卵、 大豆料理	野菜、キノコ、芋、 海藻料理

☎高齢支援課地域包括支援係 ☎0968(25)7216

献血のお知らせ

～ 献血にご協力ください ～

内容 400ml献血
と き 3月18日(木)
午前9時30分～11時30分
午後0時45分～4時
ところ 旭志村ふれあいセンター「道の駅」旭志



献血推進キャラクター けんけつちゃん「タッチ」

献血カードをお持ちください
献血の安全性向上のため、運転免許証やパスポートなどで本人確認をお願いしています。献血カードを持っている人は一緒にお持ちください。薬を飲んでいる人でも献血できる場合があります。会場で医師が判断しますのでご相談ください。

HIV検査目的の献血はお断りしています
HIV検査は菊池保健所(☎0968(25)4138)で行ってください。無料・匿名で検査を受けることができます。

☎健康推進課健康推進係 ☎0968(25)7219