

旬の食材は、エネルギーが高くその季節に合った体調不良をカバーする栄養成分が多く含まれています。また、新鮮で美味しい上に比較のお手頃価格で入手できることも大きな魅力！！季節の変化を楽しみ、自然の恩恵に感謝して存分にいただきましょう。

## <Pick up> 今月の食材

### ◆ブロッコリー

ビタミンやミネラルの含有量は野菜の中でもトップクラス！それでいてクセがなく食べやすいため、食卓の彩りには欠かせない緑黄色野菜の1つではないでしょうか。ブロッコリーの注目の栄養成分は「スルフォラファン」というファイトケミカル的一种。体内の解毒酵素の働きを高め、発がん性物質の排出を促すと注目を集めています。その成分は、ブロッコリーの新芽である“ブロッコリースプラウト”に、より多く含まれています。また、「スルフォラファン」は動物性のたんぱく質や、酢、油との相性が良いのでサラダはもちろんの事お肉料理などのつ付け合わせやトッピングに活用し毎日の食生活に取り入れることで、生活習慣病の予防をしていきましょう。



### ◆いちご

ケーキに欠かせない苺の旬は、本来は晩春～初夏にかけてです。ハウス栽培などの技術で12月頃から手に入るようになりました。いちごの栄養といえばやはりビタミンCです。レモンに次いで含有量が多く1日7～10粒のいちごを食べると1日に必要なビタミンC量を満たすことが出来るといわれている程です。アントシアニンも豊富なため、疲れ目にも効果的。更には、虫歯の原因となるミュースタンス菌を減少させる働きをもつキシリトールも含まれています。薬膳的には、余分な熱を冷ます働きがありイライラ、気の高ぶりをおさめてくれます。



## 食べもの Q&A

**Q** ブロッコリーの栄養成分「スルフォラファン」は体内に入ってから何日間抗酸化作用を継続できるでしょうか。

- ① 2日間    ② 3日間    ③ 7日間

**A** 答えは②番の3日間です。

## <Check> 今月のおすすめレシピ

### ◆いちごとルッコラのサラダ

バレンタインのディナーにも！ルッコラの苦みがアクセントになったデトックサラダです。  
お好みでバルサミコ酢をプラスしたり、ナッツやレーズンをトッピングしてもGood！



<材料> 1人分

- ・いちご 3個
- ・ルッコラ 1束
- ・バジル 5枚
- ・モッツァレラチーズ 30g
- ・ブロッコリースプラウト (お好みの量)
- ・ブラックペッパー 少々
- ・塩 少々
- ・オリーブオイル 大さじ1

- ① 具材をお好みの大きさにカットする  
(モッツァレラチーズは手でちぎる)
- ② オリーブオイルと塩コショウで味付けする

## <Let's Try> 初心者にもおすすめ「ブロッコリーの育て方」

ブロッコリーは比較的初心者でも育てやすく、プランター栽培でもOKなので挑戦しやすい野菜です。  
基本的なポイントは5つ。

### 1. 良い苗木を選ぶ

本葉が5～6枚程度ついていて、茎がしっかりとしているもの。葉の色が濃くきれいで、病害虫がおらず被害を受けていないものを選びましょう。

### 2. 害虫対策をしっかりと

ブロッコリーは虫たちの大好物です。害虫の被害を防ぐためにも不織布などで防虫ネットを作り対策をしましょう。

### 3. 追肥・土寄せ

植え付けから15～20日前後に1回、その後は2～3週間おきに肥料を与えましょう。2回目以降は、株本に土を寄せて軽く押さえて苗が倒れないようにします。

### 4. 収穫のタイミング

花蕾(食べられる部分)が12cmくらいに育ち、1つ1つの蕾がはっきりとして固く締まっていれば収穫適期です。

### 5. 何度でも収穫できる

1番上の頂花蕾を収穫したら、その後も追肥を行うようにすると、脇からどんどん側花蕾と呼ばれるブロッコリーを収穫できます。頂花蕾のように大きくなりませんので適宜収穫しましょう。

### 《ライター自己紹介》

幼少期より食べること・作ること・育てることが大好きで栄養士免許取得後、大手百貨店内でカウンセリングサブプレットの店長を経験。カフェの新規店舗立ち上げ・運営・管理などを経て、食の世界に約20年以上携わりながら、最新の食のトレンドや食にまつわる健康・美容のチェックは毎日の日課。子育てをしながら、将来はマイクロファーマーを目指して奮闘中！

栄養士：山口



健康経営推進ツール「みんなの健康コラム」！ 社員様やお客様向けにご利用されたい場合は、株式会社メディカルプランインターナショナルまでお問合せください。(代表アドレス：info@medical-plan.jp)