

# 旬を使った春レシピ 春野菜と豚肉の味噌マヨ炒め

## 【材料(2人分)】

豚バラ肉・・・150g  
菜の花・・・1/4 束  
春キャベツ・・・・・・1/8 個  
にんじん・・・・・・1/4本  
ごま油・・・・・・小さじ2

## 【1人あたりの栄養価】

エネルギー：424kcal  
たんぱく質：14.0g  
食塩相当量：1.0g

★マヨネーズ・・・大さじ1・1/2

★砂糖・・・小さじ2

★味噌・・・小さじ2

## 【作り方】

- ①豚バラ肉と菜の花は5cm幅に切る。にんじんは3cm長さ、1cm幅の短冊切り、キャベツは1口大にざく切りする。
- ②★を混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにごま油を入れて熱し、豚肉を炒め、火が通ったら、にんじん、菜の花の茎の部分を加えてさらに炒める。
- ④全体に火が通ったら、菜の花の葉の部分とキャベツを加えてサッと炒める。★を加えて炒め合わせたら出来上がり。



タケノコやアスパラなどを加えても◎！噛み応えがアップし、お口の健康にも効果的です♪

## ★栄養だよりバックナンバー



←ホームページ  
QRコード

## 【発行】

大仙市高齢者包括支援センター（大曲庁舎内）  
☎0187-63-1111（内線178）



# 楽しく栄養だより

2026年 春号



— 春にとりたい栄養素と旬の食材 —

## 春の体調の変化

冬から春の季節の変わり目は、朝晩の冷え込みと日中の暖かさとの温度差が大きく、気付かないうちに体への負担が大きくなります。何かと忙しい毎日に加え、気候の変化や生活環境の変化などによる不安や緊張感、ストレスを抱えた状態が続くと、自律神経が乱れ、心身の不調に繋がります。

## 春にとりたい栄養素

自律神経を整え、ストレスに負けない身体づくりのためには、バランスの良い食事を基本に、積極的にとりたい栄養素があります。春が旬の食材には、春の体調管理に必要な栄養素が豊富に含まれています。

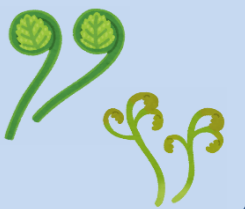
### ビタミンB群

豚肉や玄米等に含まれるビタミンB<sub>1</sub>には疲労回復効果があります。また、肉類や魚類に含まれるB<sub>6</sub>には免疫機能を正常に保つ働きがあります。



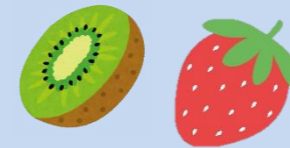
### ポリフェノール

春に多く採れる山菜に含まれるポリフェノールには体の酸化を防ぐ働きがあり、疲労回復効果や老化を遅らせる働きがあります。



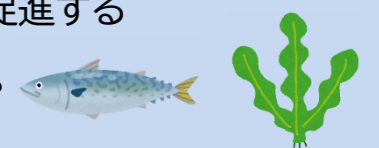
### ビタミンC

果物に多く含まれるビタミンCには、疲労回復効果や、抗ストレス作用などがあります。



### マグネシウム

魚介類や海藻類に多く含まれるマグネシウムには、ストレスを軽減し、リラックス効果を促進する効果があります。



ストレスに負けない身体づくりの基本は、「バランスの良い食事」、「規則正しい生活」、「適度な運動」、「適度な休息と睡眠」です！

# 春が旬の食材

**野菜** 苦みのある食材が多く、眠っている身体を起こします。

## アスパラガス



アスパラガスの穂先には特に栄養成分が豊富に含まれており、疲労回復に役立つアスパラギン酸や、血管を丈夫にする働きのあるルチンが豊富です。

### ★選び方のポイント

- ・緑色が濃いもの
- ・太さが均一
- ・穂先がピンとしている

## 春キャベツ



春キャベツには普通のキャベツの1.2倍のビタミンCが含まれています。ビタミンCはストレスが多い状況で、非常に多く消費されてしまいます。

### ★選び方のポイント

- ・緑色が鮮やか
- ・葉がゆるく巻かれている
- ・底の芯が小さい

## たけのこ



たけのこに含まれる食物繊維は、便秘予防に効果的です。また、カリウムも豊富に含まれているため、高血圧予防に効果があります。

### ★選び方のポイント

- ・穂先が黄～薄黄緑色
- ・皮にツヤがあり、根元のイボの色が薄い

## セロリ



セロリにはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。また、セロリに含まれる香り成分には、精神を落ち着かせる効果があります。

### ★選び方のポイント

- ・葉にハリがあり、香りがよい
- ・茎が白くて太く、筋がくつきりしている

## さやえんどう



さやえんどうが多く含むうま味成分の「グルタミン酸」は噛めば噛むほどうま味や甘みを感じることができます。グルタミン酸には、脳の機能を活性化させる作用があります。

### ★選び方のポイント

- ・豆が小さい
- ・先端に白いひげが付いている
- ・きれいな緑色

## 菜の花



菜の花にはビタミンやミネラルなどの栄養素がバランスよく含まれています。また、カルシウムも豊富に含まれるため、骨粗鬆症予防にも効果があります。

### ★選び方のポイント

- ・葉と茎が柔らかく、ハリがある
- ・蕾が開いていない
- ・切り口がみずみずしい

**果物** やさしい甘さで体をほぐしてくれます。

## いちご



いちごの赤い色には強力な抗酸化作用があります。また、いちごに含まれる葉酸には、動脈硬化の予防や心疾患のリスクを低下させる効果があります。

### ★選び方のポイント

- ・ヘタがしなびていない
- ・皮にハリとツヤがある
- ・色づきがよい

## かんきつ類



みかんやオレンジなどの柑橘類にはビタミンCが豊富に含まれています。みかんを1日2個食べることで1日に摂りたいビタミンC量を補うことができます。

### ★選び方のポイント

- ・表面の斑点がきめ細かい
- ・濃いオレンジ色
- ・ヘタの切り口が小さい

## さくらんぼ



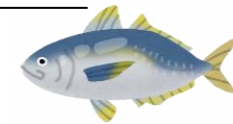
さくらんぼには、体を動かすエネルギーとなる糖質やビタミンミネラルが豊富です。また、さくらんぼに含まれるクエン酸には、疲労回復に効果があります。

### ★選び方のポイント

- ・皮にツヤとハリがある
- ・色が鮮やか

**魚介類** 春の魚は、全体的にあっさりして上品な味わいです。

## マアジ(真鯨)



淡白でやわらかい身が特徴的で、旬の時期には脂がしっかりとるため、よりおいしく食べられます。たんぱく質や骨を丈夫にするビタミンD、良質な脂質が豊富に含まれています。

### ★おいしい食べ方

マアジのみずみずしい食感を生かすには、塩焼きや刺身がおすすめ。淡白な味わいのため、煮つけや南蛮漬けとして調理しても◎

## カツオ(初鯨)



身がしっかりしていて高たんぱくで低脂肪な魚です。また、たんぱく質の吸収を助けるビタミンB6や鉄分も豊富に含まれている栄養価の高い魚です。

### ★おいしい食べ方

赤身が多くさっぱり食べられるため、たたきにして食べるのがおすすめ。カツオのたたきを調味液に漬けて、漬け丼にすると食べ応えのある1品になります。

## アサリ



アサリの旬は産地によって異なりますが、一般的に春と秋が旬の食材です。旬の時期には産卵に向けて栄養を蓄えるため、身が太りうま味が強くなります。アサリには鉄分やビタミンB12が豊富に含まれ、貧血予防や疲労回復に効果があります。

### ★選び方のポイント

- ・殻がしっかり閉じている
- ・殻にツヤがある
- ・持った時に重みがある

冬の間は常温で保管していた野菜も、春になり気温が上昇してきたら、冷蔵庫の野菜室での保管をおすすめします。アスパラガスは野菜室の温度だと暖かすぎるため、冷蔵庫で保管しましょう。また、春に採れるにんじんも冷蔵庫での保管がおすすめです。