



## 春！野菜を食べつくせ！

管理栄養士 戸山 清美



冬を乗り越えて成熟した春野菜は柔らかくて瑞々しく、素材のおいしさを存分に楽しむことができます。そのうえ、私たちの体にとっても有益な栄養がたっぷり含まれていることをご存知でしたか？春野菜には、体に溜まってしまった老廃物や脂肪を排出してくれるたり、弱った身体機能を補完してくれる効果があります。そんな春野菜の持つ脅威のパワーと、春野菜を余すことなくおいしく食べるための豆知識や調理方法を紹介します。

### \*主な春野菜の特徴と栄養素\*

- ・春キャベツ : 葉が柔らかいので生でおいしく食べることができます。大きめの葉を2枚、生で食べるだけで1日分のビタミンCが摂れます。また、キャベツの絞り汁は胃潰瘍や胃痛に効果があるとされています。
- ・新じゃが : 水分を多く含むのでサクサク感が強く、皮が薄いので皮ごと調理して食べられます。新じゃがには特にビタミンCが豊富に含まれ、でんぷんに守られているため加熱しても壊れにくく、効率良く摂取できます。
- ・春アスパラ : 春に採れるアスパラガスは甘みが強くしっかり加熱する調理法でも素材の味が引き立ちます。名前の元になっているアスパラギン酸を始め、抗酸化作用のある成分が多く含まれています。

### \*春野菜には意外な部分に栄養がたくさん\*

- ・ブロッコリーの葉 : ブロッコリーの葉には抗酸化作用のあるカロテノイドやビタミンA、ビタミンCが豊富に含まれています。やや苦味があるのでそのまま食べるのはお勧めできませんが、切り落とさずに花蕾や茎と一緒に調理して食べましょう。
- ・たまねぎの皮 : たまねぎの皮に豊富に含まれているケルセチンは血液をサラサラにしてくれます。抗アレルギー作用もあるため、花粉症に悩まされるこの時期には摂っておきたいところ。他の食材と一緒に煮込み、食べる前に取り除く出汁のような使い方がお勧めです。

### \*野菜のお勧め調理法\*

- ・サラダにはマヨネーズ : 抗酸化作用のあるβ-カロテンやビタミンKは油に溶け込むことで体が取り込むことができます。油分を含むマヨネーズは効果的ですが、かけすぎには注意が必要です。カロリーオフの商品を使うように心がけましょう。
- ・野菜はお湯で洗う : お湯で洗ったら煮えてしまうと思われるかもすれませんが、実は野菜は50℃のお湯で洗うと、葉がシャキッとしておいしく食べられます。特にトマトやピーマン、水菜などが50℃洗いに適しています。
- ・根菜類は細かく刻む : 大根や玉葱などの根菜類は切られる際に発生する活性酸素から身を守るために抗酸化物質のビタミンCを作り出すので、細かく刻むほどたくさんビタミンCができるのだそうです。ただし、葉野菜には逆効果なので注意が必要です。



## 気づき・・・

新人指導委員 松尾 絵美

現在私は、実地指導者として新たに入社されたスタッフの指導を担当しています。それに伴い、今回指導者研修に行かせていただきました。その際に印象に残った言葉を一つ紹介させてもらいたいと思います。

「相手の可能性を見つけられないのであれば、関わらない方が良い」という言葉です。指導する上で、出来ない事を指摘することは簡単ですが、良い所を見つけ、それを口に出して褒めるということは、とても難しいと感じています。出来ないことばかりを指摘されたのではやる気は減退し、離職を促進することに繋がります。出来る事は出来て当たり前とするのではなく、出来た事を評価し



伝える事で、それが本人の成功体験となり、やる気に繋げることが出来ます。現在看護師の離職率が高い事から、人を育てる立場の育成に国も力を入れているようで、指導者育成の研修が行われています。

日々の業務の中で、師長は些細な事に気づき、褒め、声を掛けてくれます。今回研修に参加してみて、そんな師長の行動は、自分達のやる気を育てるように関わってくれているのだと気付かされました。自分も今後は、学習者のやる気を引き出せるような指導を行い、より良い看護・ケアが提供出来るように頑張りたいと思います。



医療法人百花会 上野公園病院

通所リハビリ ふきのとう  
居宅介護支援センターうえの

ホームページアドレス

<http://www.uenokoen-hospital.jp/>

E-mail

[uenokoen-hp@giga.ocn.ne.jp](mailto:uenokoen-hp@giga.ocn.ne.jp)

## 作業療法だより

2月の行事でまず思い浮かぶものといえば、...「節分」を思い浮かべるとと思います。意外と知られていないのですが、実は節分の日は2月3日で決まっているわけではないようです。2月3日ではなかった年は、直前では1984年の2月4日だったそうです。私も小学生の低学年でしたのでまったく記憶にありません(笑) 1984年以前の1900年代では、3~4年に1回ほどの割合で2月4日が節分となっていました。来年以降では2021年に2月2日が節分となります。また、2021年以降では3~4年ごとに2月2日が節分となります。今年を含め、長期間2月3日が節分となっている方が珍しいようです。

世間では「節分」に豆まきを行なう家庭よりも恵方巻きを食べる風習が上回っているようで、終鰯(ひいらぎいわし)を行なう家庭は3%にも満たないそうです。当院では2月2日に東2病棟で、2月3日に西1病棟と西2病棟で豆まきを行ないました。鬼の格好に扮したスタッフに紅白玉を投げつけて1年の厄を祓いました。ちなみに当院の入院患者の皆さんには、恵方巻きはピンとこないようです。私たちの世代が終鰯の風習を知らないのと同じように、遠い将来、豆まきを知らない世代が現れるのではと感慨深くなりました。

