

栄養部ニュース 4月号

発行: 杏林大学医学部附属病院 発行日 2026年 4月1日 No.26-04

今が旬の「春〇〇」「新〇〇」が付く野菜を食卓に取り入れよう!

春は気温や生活環境が変わり、体調を崩しやすい季節です。旬の野菜は栄養が豊富で、健康維持をサポートします。特に春野菜は通年に比べ **甘み・やわらかさ・みずみずしさ** があるのが特徴で生食にも適しています。今回はそんな春野菜を紹介します。

春キャベツ

春から夏に収穫される。胃腸障害を予防と言われる水溶性ビタミン様物質であるビタミンUが豊富。巻きが緩く、軟らかいのが特徴。生食に向いている。



新玉ねぎ

玉ねぎの辛さと匂いの原因である硫化アリルは新陳代謝が活発になり、血液をサラサラにする。ただ加熱すると成分が変化する。辛味も少ないため生食がおすすめ。



菜の花

特に菜の花のつぼみと花茎、若葉のことを指す。カロテン、ビタミンC、B₁、B₂、葉酸、カルシウム、鉄分などビタミン・ミネラル類が豊富。独特の苦みがありおひたしや炒め物にもおすすめ。



アスパラガス

ビタミンB₁・B₂・C・K・葉酸などのビタミンが豊富。穂先にはスタミナ増強や疲労回復作用のあるアミノ酸の一種であるアスパラギン酸が含まれる。



たけのこ

不溶性食物繊維であるセルロースが豊富で便秘予防にも効果的。うまみのもとであるグルタミン酸やアスパラギン酸、チロシンが含まれる。調理時はえぐみをとるためあく抜きを!



さやえんどう

カロテンを豊富に含む緑黄色野菜であり、ビタミンC、代謝や疲労回復に効果的なビタミンB群や食物繊維が豊富。集中力を高める効果のある必須アミノ酸のリジンも含まれる。



春野菜おすすめレシピ 「若竹煮」

材料 2人分

・たけのこ(缶詰)	150g
・市販だし	150ml
・料理酒	大さじ1(15g)
・みりん	小さじ1(6g)
・薄口醤油	小さじ1(6g)
・砂糖	小さじ1(3g)
・わかめ	20g
(・水)	分量外)
・木の芽	少量



作り方

1. たけのこの穂先はくし形、根元は半月切りにして熱湯でさっとゆでる。
2. わかめはよく水洗いしてから、沸騰したお湯にさっと湯通しして冷水で冷やす。
3. 市販だしに A を入れ沸騰させる。
4. 3 にたけのこを入れ落し蓋をして 20分ほど加熱する。
5. わかめをいれてひと煮立ちさせる。
6. 盛り付けて木の芽を添える。

栄養価(1人分)

エネルギー	:42kcal
たんぱく質	:2.5g
脂質	:0.2g
食物繊維	:2.1g
炭水化物	:7.8g
食塩相当量	:0.7g

*疾患のある方・食事療法中の方は、医師・管理栄養士に相談してください。

参考資料: 文部科学省 日本食品標準成分表(八訂)・文部科学省 食品成分データベース・高橋書店「からだにうれしい野菜の便利帳」

作成: 杏林大学医学部附属病院(三鷹) 栄養部 監修: 栄養委員会