

# えいよう 栄養だより



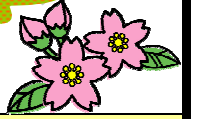
## 3月号

☆ 今月の果物 ☆

～いちご～



# 春といえば、八尾の特産野菜「若ごぼう」



今月は、若ごぼうの紹介です。旬の野菜を食べて、健康をめざしましょう！

### ◆若ごぼうの特徴◆

若ごぼうは、キク科の2年草。  
若ごぼうは、短い根に長い  
茎と大きな葉が特徴で、  
丸ごと食べることのできる  
無駄のない野菜です。  
シャキシャキとした歯ごた  
え、豊かな香り、ほろ苦さ  
など、他の野菜にない独特  
の味わいがあります。



### ◆若ごぼうの栄養◆

若ごぼうは、カルシウム(52～55mg)、鉄(1.5～3.2mg)、  
食物繊維(3.21g)などが多く含まれています。

※ カッコ内の数値は 100g あたりの栄養素含有量

また昨年、若ごぼうの葉に「ルチン」が含まれていることが  
明らかとなりました。

※「ルチン」・・・ビタミン様物質であるビタミンPの一  
種で、そば、いちじくに多く含まれています。強い抗酸  
化効果があり、血液をさらさらにするうえ、毛細血管を  
強くし、血管を拡張する効果があるといわれています。

### ◆若ごぼうの栽培と収穫◆

八尾では、大正時代の大和川の付け替え後の頃より、水はけの良い新田を利用して、  
広く栽培されるようになりました。



9月中旬から下旬頃に種をまき始めます。秋の間に十分生育させたのち、厳冬期に霜に当て、枯れた葉  
や軸をいったん刈り取り、その後暖かくなって再び芽吹いたものを収穫します。しかし最近では、気候  
の変化(温暖化)や他の産地での出荷が早くなりつつあるなどの影響で、八尾においても

最初に生えた葉や軸は、霜枯れを待たずに、刈り取りされるようになってきました。  
若ごぼうの収穫は、ハウス栽培のもので1月下旬から始まり、露地栽培のもので  
3月中旬から4月初旬頃まで行なわれます。



## 栄養ニュース

### ＜2月の行事食＞

#### \*ふるさと八尾の日(3日)

八尾の伝統料理「かぶらの味噌汁」や節分にちなんだ「太巻き」「いわしの塩焼き」をご用意させていただきました。



太巻き寿司  
いわしの塩焼き  
かぶらの味噌汁  
福豆・みかん

#### \*バレンタイン(14日)

ハート型のチョコプリンやクリームシチューをお出ししました。



ごはん  
クリームシチュー  
コールスローサラダ  
南瓜のバターソテー  
チョコプリン

### ＜3月の行事食＞

#### \*ひな祭り(3日)

「ちらし寿司」や「三色花ゼリー」、付け合わせには「菜の花の和え物」などをご用意させていただきます。



#### \*ふるさと八尾の日(21日)

若ごぼうを使った「炊き込みごはん」や「味噌汁」、「水ようかん」などをご用意させていただきます。



管理栄養士による  
食事相談を  
おこなっています

### ★ 個人栄養指導

患者様の病状にあわせ  
できるだけわかりやすく  
お話しさせていただきます。  
…火～金曜日 9:00～15:00

### ★ 集団栄養指導

糖尿病の患者様を対象に  
集団指導を行っています。  
…第1・3金曜日 13:30～15:00  
…第2・4・5木曜日 13:30～15:00

※栄養指導は予約制となっています。  
ご希望の方は、担当医にご相談下さい。

(ふるさと八尾の日とは、「郷土料理を通じて、八尾の食文化に親しんでいただく日」です。)