

今日のごはんは明日のげんき!  
~笑顔でつくる健康なまち 深谷~  
食生活の改善で病気を防ごう!

### 春は、山菜を食べて『健康増進』

春に旬を迎える山菜は、香りとともに苦みにあふれ、この季節にしか堪能できない食材です。近年の栄養学の研究成果によると山菜は、優れた健康食材であることが分かってきました。中でも、『フキノトウ』は『春を告げる山菜』とも呼ばれ、独特の苦みや香りを持ち、この苦みに含まれる植物性アルカロイドには整腸作用があり、ポリフェノール類の一種であるフキノール酸には血液中のヒスタミンを減少させ、花粉症の予防やせき止めに効果があるといわれています。また、『タラの芽』は『山のバター』と呼ばれるほど、良質なたんぱく質と脂質を含み、ビタミン類や食物繊維も豊富です。タラの芽独特の苦味成分である『エラトサイド』は、糖の吸収を穏やかにするため、糖尿病の予防に役立つことが期待されています。

『フキノトウ』や『タラの芽』は、比較的『あく』が少ないので、そのまま天ぷらにして食べることができます。あえ物や煮物にする場合は、さっと湯通しするだけで構いません。季節感を演出するとともに健康維持・増進に旬の山菜を上手に利用することをお勧めします。

※東都医療大学は4月から『東都大学』へ名称変更しました。



東都大学管理栄養学部  
管理栄養学科  
教授 管理栄養士  
前田宜昭 さん

#### キレイ・元気を応援します! No.58

山菜の風味が生きる天ぷら

### タラの芽の天ぷら

栄養価(1人分当たり)

|                  |               |             |              |            |
|------------------|---------------|-------------|--------------|------------|
| エネルギー<br>136kcal | たんぱく質<br>2.5g | 脂質<br>10.2g | 炭水化物<br>8.6g | 塩分<br>0.4g |
|------------------|---------------|-------------|--------------|------------|



#### おすすめポイント

少ない油でも調理できます。天つゆやしょうゆを付ける代わりに抹茶塩にすることで、抹茶の香りで少ない塩でもおいしく食べられます。

#### 材料 (2人分)

タラの芽8個、薄力粉大さじ3、水大さじ4、揚げ油適量、抹茶塩少々(抹茶と塩をお好みの割合で)

#### 作り方

- 1 タラの芽は根元の硬い部分を切り落とし、底に十字の切れ目を入れる。
- 2 薄力粉に水を加え、さっと混ぜて衣を作る。
- 3 タラの芽全体に衣を付ける。葉先についた衣は軽くしごいて薄くする。薄くすることで、カラッと揚がります。
- 4 中温(約170℃)の油に入れ、揚げる。
- 5 皿に盛り付け、抹茶塩を添える。

レシピ作成協力: 深谷市食生活改善推進員協議会

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!

メール配信サービス  
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報



↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。