



# あけぼの栄養だより

3・4月号

皆さん、こんにちは！3月に入り、日差しが少し暖かくなってきたような気がしますね～♪  
新年度も元気に健康的に過ごせるように、今回は最近よく聞く「まごわやさしい」食事をご紹介します  
したいと思います！「まごわやさしい」とは、健康的な食生活を送ることのできる食材の頭文字  
の語呂合わせしたものです。

ま 豆類

こ ごまなどの種実類

わ わかめなどの海藻類

や 野菜類

さ 魚類

し 椎茸などのきのこ類

い 芋類



新年度は環境が変わったり、1日の気温差などにより  
体調を崩しやすい季節になるので、  
栄養バランスは非常に重要になります。  
豆・種実類・海藻類・野菜類・魚類・きのこ類・芋類を  
組み合わせた食事は、糖質や脂質に偏りがちな現代人の  
栄養バランスを整えてくれます。  
和食だけでなく洋食や中華にも活用できるので、  
その日のメニューに合わせて1品だけでも  
「まごわやさしい」を意識してみましよう♪  
今回のレシピもぜひ、参考にしてみてくださいね！

## あけぼのファーマシーグループ管理栄養士考案 春の“まごわやさしい”鮭のごまみそホイル焼き

「まごわやさしい」の豆類(味噌で大豆製品)、ごま、野菜類、魚、きのこ類を1品で摂取できる  
メニューです。すりごまを粒マスタードと砕いたナッツに変えても美味しいですよ♪

### 【材料;1人前】

鮭(切り身) …1枚  
キャベツ …40g  
人参 …5g  
しめじ …10g  
ピーマン …10g  
塩胡椒 …少々  
味噌 …3g  
みりん …5g  
すりごま …0.5g  
砂糖 …1g

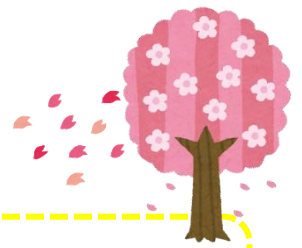
### 【作り方】

- ① 鮭の切り身に軽く塩胡椒を振る。
- ② キャベツはざく切り、  
人参は短冊切り、しめじは石づきを  
除いて食べやすく裂き、ピーマンも  
短冊切りにする。
- ③ ボウルに味噌・みりん・すりごま・砂糖を  
合わせてよく混ぜる。
- ④ アルミホイルを大きめにカットし、②を敷いて①をのせ③をかける。
- ⑤ ④をこぼれないように折って密閉し、フライパンに並べて焼く。
- ⑥ ⑤に火が通ったら、皿に移してアルミホイルを開く。





# 3・4月の旬



## わかめ

わかめには腸内環境を整える水溶性の食物繊維やマグネシウム、骨の健康を維持するカルシウムやリンなどの様々なミネラルを豊富に含みます。



## キャベツ

キャベツには胃の粘膜を修復したり、胃酸の分泌を抑える働きのあるビタミン U や浮腫みを解消してくれるカリウムも豊富です。春キャベツは、葉が柔らかいので生で食べるのがお勧めです。



## グレープフルーツ

グレープフルーツのナリンギンという苦み成分は食欲抑制や脂肪分解促進効果があるとされています。一部のお薬には、グレープフルーツと飲み合わせが悪いのものもあるのでご注意を。

# お知らせ

あけぼの薬局学園の森店で体験できる、リフレクソロジー「こちここ」で**押し湯(足湯)**もできるようになりました♪  
ぜひリフレと足湯のコンボでぽかぽかで気持ちよ～くなってください！

また、「こちここ」の LINE 友達登録すると LINE から予約ができるだけでなく、お得な**20%OFF クーポンも GET** できます♡

(※1 回のみ使用可能になります)

今後もお得なクーポンも発行される予定ですのでお楽しみに！

ハマる人続出！病みつきの気持ちよさをぜひ体験してみてくださいね♪

こちここ LINE  
友達登録はこちらから



お問合せ・連絡先: 070-2826-2767  
〒305-0816 茨城県つくば市学園の森 2-39-3  
(あけぼの薬局学園の森店2F)



Akebono Pharmacy Group