

# ジョイフルランチ新聞 67

朝晩は日中との気温差が大きい為、体調管理を万全にしましょう。

## この時期は乾燥にもしゅうぶん注意が必要です。

この時期旬の野菜でもあるほうれん草。貧血予防に効果的な食材ですが、**貧血以外にもたくさんの体に良い効能があるのです。**  
今回はそんなほうれん草の効能についてご紹介していこうと思います。

ビタミンA、ビタミンB群、ビタミンC、ビタミンEといった**ビタミン類**がたくさん含まれています。  
可食部100gで**一日分のビタミンAを摂取することができる**ほどだと言われています。  
また、ほうれん草に含まれるカリウムには塩分を体外へ排出するという働きがあり、  
そのため**高血圧を予防したり、むくみを予防したり**といった効果があります。  
ほうれん草に含まれる**ビタミンCには抗酸化作用**があるため、  
血管の酸化を防ぐことで**動脈硬化の予防**ができます。

その他、血管系の病気である**脳梗塞や心筋梗塞**などの予防にもつながります。  
高血圧や動脈硬化といった**生活習慣病予防にも効果抜群**の野菜です。

これは以外だったのですが、**ほうれん草は油で炒めることが良い**ようです。  
ほうれん草に含まれる、**βカロテンとビタミンEは油と一緒に摂ることによって**  
**栄養素の吸収率とその効能があがるため**だと言われています。  
油で炒めて食べるのもおすすめですね。

ただ、注意しなくてはならないのが、ほうれん草には**シュウ酸(アク)**が含まれており、  
**シュウ酸を摂りすぎると尿管結石などの原因**となってしまいます。  
その為**1日に100~200g**食べる場合は問題ないとされています。  
**しっかり茹でてアク抜き**して食べましょう。

## 28日は(2=に 8=わ とり)で**鶏の日**だそうです。

鶏肉には、エネルギー源になる飽和脂肪酸と、コレステロールを減少させる**不飽和脂肪酸**がバランスよく含まれています。  
鶏肉の不飽和脂肪酸の含有量は、牛肉や豚肉に比べても多く、**酸化しにくく悪玉コレステロール(LDL)の減少効果**もある  
一価不飽和脂肪酸は、特に豊富に含まれているようです。

弊社の日替わりメニューの8日、13日、20日、27日に**鶏肉を使ったメニュー**をご用意しております。是非ご賞味下さい。

## [旬の食材]

かぶ、ほうれん草、レタス、**れんこん**、だいこん、こんにゃく、ゆず、キウイ

**れんこん**→レモンに匹敵する**ビタミンC**

レモンには**レモンに匹敵する**と言われるほどの**ビタミンC**が含まれています。  
免疫力を高めて風邪の予防にも役立ちますし、**なんととっても美肌効果**。  
コラーゲンの生成を助ける働きもあるので、肌のハリを保つのに**一役買っています**。  
ビタミンCは水溶性のビタミンでカラダの中に溜めておけないので、  
**継続して摂る必要**があります。

