



## 春のコンディショニング



八王子スポーツ整形外科  
メディカルフィットネスセンター  
栄養管理部門



### 旬の食材と花粉症対策で爽やかな春を

冬の寒さも和らぎ、暖かい春がやってきました。  
2度目の緊急事態宣言も解かれ気分も上向きになれそうです。

さて、季節が移りゆくこの時期は私たちの身体も環境に応じて変化していきます。そこで栄養の摂り方も季節に合わせて工夫が必要です。

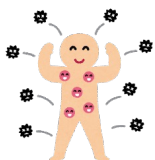
春を元気に過ごすために、摂って頂きたい旬の食材や、この時期悩まされる花粉症対策についてご紹介します。

### 春は、ビタミンCとビタミンB群を

春は厳しい2つの環境（寒い冬と暑い夏）をつなぐ季節。  
過ごしやすいこの時期に、余裕をもって体調を安定させましょう。  
春の身体を安定させるには、いつにも増してビタミンCとビタミンB群が欠かせません。その理由は、下記の通りです。

- 冬の免疫力upのために、大活躍した**ビタミンC**が消耗
- 活動的な春は、エネルギー代謝の高まりと共に**ビタミンB群**の需要増

そして、この2つの栄養素は環境変化の多い春のストレス対策にも役立ちます。不足するとアレルギー症状が出やすかったり、自律神経が乱れやすくなるので、上手に補って気分も明るく春を迎えましょう。



### 春に必要な栄養素が摂れる旬の食材

#### ビタミンCを含む食材と摂り方

##### 野菜類



アスパラガス、春キャベツ  
新じゃがいも、新玉ねぎ  
筍、菜花、さやえんどう

##### 果物類



いちご  
柑橘類（いよかん、デコポン）

#### 上手な摂り方

- 体内に長く留めておけないので、こまめに補給する
- 熱に弱いので、非加熱のものを摂る（生野菜、果物）

#### ビタミンB群を含む食材と摂り方

##### 魚介類



さわら、さより、たい、あさり

##### 野菜類



色の濃い葉野菜、アスパラガス  
菜花、さやえんどう、そら豆

#### 上手な摂り方

- ビタミンB群はチームで働くので、様々な食品を組み合わせる

# 食事からも花粉症対策を

春になると悩まされる方の多い花粉症。仕事や運動の集中を妨げる原因になりますが、免疫機能を正常に働かせることで症状を緩和することができます。

## 免疫機能を上手く働かせる3つのポイント

- ① 腸内環境を良くする……………発酵食品、食物繊維
- ② 冬の間到低下した抵抗力を上げる……………ビタミンC
- ③ アレルギー反応による炎症を抑える……………オメガ3脂肪酸

### 発酵食品・食物繊維

#### 発酵食品



#### 食物繊維



### ビタミンC

#### 野菜類



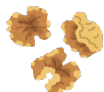
#### 果物



### オメガ3系脂肪酸



青魚



くるみ



## COLUMN

春にまつわる食の諺（ことわざ）

『春の皿には苦みを盛れ』



「春には苦い食べ物を食べよ」という意味です。山菜や筍、菜の花やアスパラガス、伊予柑などといった春が旬の食材には「苦み」を含むものが多くあります。私たちの身体は、冬の間寒さを乗り切るためにエネルギーを蓄えようとしています。この蓄える「冬的身體」から動き出す「春的身體」へ変化を助けるのが「苦み」をもつ食材です。春ならではの、ほろ苦い食材を楽しんでみてはいかがでしょうか。

## ちょこっとレシピ

### 春野菜の鯖じゃが



#### 【材料】（2人分）

- ・サバ水煮缶……………190g（1缶）
- ・新じゃがいも……………70g（中1個）
- ・新玉ねぎ……………90g（中半分）
- ・スナップエンドウ……………40g（4,5本）
- ・人参……………70g（2/3本）
- ・酒……………大さじ2
- ・みりん……………大さじ1
- ・濃口醤油……………大さじ1/2
- ・砂糖……………小さじ2
- ・水……………150ml

#### 【栄養価】（1人分）

エネルギー：338 kcal  
たんぱく質：15.8 g  
脂質：18.7 g  
炭水化物：23.3 g  
食塩相当量：1.5 g

#### 【作り方】

- ① じゃがいもと人参は一口大の乱切りにし、玉ねぎはくし切りにする。スナップエンドウはさっと茹で、筋を取り斜め半分に切る。
- ② 鍋を温めサバ缶の汁を蓋を押さえながら入れて、切ったじゃがいも、人参、玉ねぎ、水を加えて中火にかける。
- ③ 沸騰したら酒を入れて5分ほど煮る。人参が柔らかくなってきたらサバの身を加えてほぐしながら3分ほど煮る。
- ④ 砂糖、みりん、醤油の順に調味料を入れ3分ほど煮て、スナップエンドウを加えて完成。