

学び、体操、交流で健康寿命をのぼしましょう！

—タブレットかふえ—

・スマホやタブレット、パソコンなど
わからないところありませんか？
講師がマンツーマンで教えます

講 師 まとめる専門家
松本 千尋先生(香城寺)
日 時 3月10日(木)
午後1時30分～4時00分



交流

—石楠花の会—

「反省会」



日 時 3月18日(金)
午後1時30分～3時00分
対象者 石楠花の会員

新規会員募集中！

講話、手芸、お茶などを楽しみましょう。
お申し込みは、西太美交流センターまで

脳トレ コーナー

☆ 雑学クイズ ☆

AかBのどちらが正しいですか。○をつけてください



- | | | |
|--|---------|--------|
| ①戦後、富山（气象台）で最深積雪186cmを記録したのは？ | A昭和38年 | B昭和56年 |
| ②佐々成政が徳川家康に会うため厳冬期に越えたとされる峠は？ | A俱利伽羅峠 | Bザラ峠 |
| ③服部嵐雪の俳句です。「□一輪一輪ほどの暖かさ」□に入るのは？ | A桃 | B梅 |
| ④秋のお彼岸に食べるのが「おはぎ」では春のお彼岸に食べるのは？ | Aぼたもち | Bさくらもち |
| ⑤手紙の前文「拝啓」で書き始めたら末尾は？ | A早々 | B敬具 |
| ⑥長寿を祝う言葉です。数え年99歳は？ | A卒寿 | B白寿 |
| ⑦2でも3でも4でも割り切れる数字は？ | A8 | B12 |
| ⑧ペルー沖の太平洋の海面水温が高くなる現象で、これが起きると日本の気象が冷夏、暖冬になるといわれるのは？ | Aエルニーニョ | Bラニーニャ |
| ⑨料理で調味料を入れる順番のめやすに「さしすせそ」というのがあります。2番目の「し」は何をさす？ | A塩 | Bしょう油 |
| ⑩一休さんがトラと戦った場所は？ | Aふすまの前 | B竹藪 |



各教室とも送迎あります。希望される方は、交流センターまでお申し込みください
新型コロナウイルス感染症対策のため、検温およびマスク着用をお願いします

裏面も
ご覧ください

【お申込み・お問合せ先】 西太美交流センター（平日 9:00～17:00）
TEL・FAX 0763-55-1126 メール nishifutomi.kmn@gmail.com

脳トレの答え ① A「昭和38年」 ② B「ザラ峠」 ③ B「梅」 ④ A「ぼたもち」 ⑤ B「敬具」
⑥ B「白寿」 ⑦ B「12」 ⑧ A「エルニーニョ」 ⑨ A「塩」 ⑩ A「ふすまの前」

～ 栄養たっぷり「春野菜」！旬の恵みをいただこう ～



春にしか食べることができない「春野菜」。毎年春になると「春〇〇」という野菜が出回りますが、春野菜にはいったいどんな種類と特徴があるのでしょうか。

○春野菜とは？

春野菜とは、ふきやたけのこ、タラの芽、春キャベツ、菜の花、新ジャガイモ、新ごぼうなど春に収穫できる栄養たっぷりと蓄えた生命力あふれる野菜のことをいいます。春の定義は、気象的には3～5月を言いますが、春野菜の春に明確な定義はありません。だいたいこの時期に「最初に出回る野菜」か「旬を迎える野菜」のことを春野菜と呼んでいます。

○代表的な春野菜

春キャベツ じっくりと長い間育てられるため、糖度が高く、甘みが強いのが特徴で、この時期はギャザーの入った大きな葉がふんわりと巻かれています。

新玉ねぎ 普段食べている玉ねぎは収穫後に貯蔵し、表面を乾燥させて保存性を高めてから売られているが、新玉ねぎは貯蔵や乾燥をせずに出荷されているため柔らかく食感がシャキシャキとしています。

たけのこ 食物繊維やカリウムをたっぷりと含んでいて、グルタミン酸やアスパラギン酸などのアミノ酸が豊富なので疲労回復におすすめです。

菜の花 Bカロチンが豊富、その他にもカリウム、カルシウム、マグネシウムや鉄などを豊富に含んでいます。

アスパラガス タンパク質やアスパラギン酸が豊富に含まれています。グリーンの方が風味が強く、紫の方が甘みが強く柔らかいです。

○春野菜の特徴

春野菜は全体的に「苦み」と「強い香り」を持つものが多いようです。これは、冬の間、成熟する前の段階で雑菌などに負けないよう野菜の中で植物性アルカロイドやポリフェノールといった物質が作られるためだそうです。植物性アルカロイドは、腎臓や肝臓の機能を高め、体内の解毒作用や新陳代謝を高めてくれます。ポリフェノールは、抗酸化作用が強く、活性酸素などの有害物質を無害な物質に変える作用があり、動脈硬化など生活習慣病の予防に役立ちます。



○春野菜の苦みを和らげるために

春野菜の苦みで代表的なものといえば山菜です。体に良いので食べたいけれど苦みがちょっと・・・という方におすすめなのが油をプラスした料理です。一番簡単なのは、天ぷらやフライのように揚げ物にすると苦みはあまり感じられません。



○まとめ

今回は春にしか食べることができない春野菜の種類や食べ方について紹介しました。ほろ苦さやえぐみが特徴な春野菜ですが、寒い季節に溜まった毒素を取り除き、身体に刺激を与えて活性化させてくれる自然の恵みとも言えます。旬の味覚を食べて、その季節に合わせた栄養補給と体調の管理ができるようにしましょう。