

# ほのか健康増進委員会だより ～栄養部門⑤～

発行  
有限会社ハート&クリエイション  
健康増進委員会 栄養部門  
H28.3.23

今月のおすすめ食材は…

## 春が旬の「貝」


皆さん、「貝」は春が旬でご存知でしたか？

「貝」といえば……

アサリ・ハマグリ・シジミ・サザエ・ホタテ・ムール貝などなどあります。

春に旬を迎える「貝」は、栄養価が高くこれからの時季にぜひ取り入れたい食材です！


豊富な栄養を含み、かつ低脂肪・低カロリー、そのうえ女性にはうれしい美容にもよい

栄養素  が多く含まれています。

### 「貝」の栄養素は…

#### ビタミンB12

貧血予防に必要な栄養素です!! 不足すると悪性貧血やだるさの原因になります。

 血色の好い肌色のためにも大切です!

#### 亜鉛

免疫力を高める!

亜鉛をたくさん摂取していると風邪をひきにくくなるというデータもあるそうです。

味覚細胞の形成関わっています! 亜鉛不足になると味覚異常になります。

血糖値を下げる!

糖の代謝に必要なインスリンをつくるために必要です。

穏やかな気持ちにします!

脳内にも多く存在し、記憶や精神の安定に関わっています。

 爪や髪を美しく保ち、コラーゲン生成にも関わる、美肌のミネラル!

#### タウリン

身体を正常な状態に保ちます!

 肌を活性化させ肌トラブルを修復します!

などなど…



### おすすめ メニュー



あさりとキャベツの酒蒸し

### パエリア



煮はまぐりと生姜のごはん