



# たまべり食育だより



2026年4月発行

冬の厳しい寒さが和らぎ、桜も咲き始める4月。

入園・入所などで新生活が始まるお子さんや、環境が変わるご家族の方も多いのではないのでしょうか？

今回は季節の変わり目や環境の変わり目となる、「春」に気をつけたい生活のポイントについてお話していきたいと思います。

## 生活リズムを整えよう

冬から春に季節も変わり、気温の変化だけでなく、新しい環境で疲れが出やすくなる時期です。

生活リズムが崩れると、からだの疲れがとれない「春バテ」の原因になるだけでなく、免疫力が下がる原因にもなります。

健康なからだを維持できるよう、しっかり睡眠をとって、バランスの良い食事を心がけましょう。



## 入浴するときは湯船につかりましょう！

湯船に浸かることは、からだを温める事が出来るだけでなく、リラックス効果も期待できます。

できればシャワーだけで済ませるのではなく、湯船に浸かるようにしましょう。

時間がなく、シャワーのみで入浴を済ませる場合は、首の後ろや足首など太い血管が通っているところを温めるようにすると、効率よくからだを温めることができます。



## 春は紫外線に注意

「紫外線」と聞くと夏をイメージされる方も多いと思いますが、春は夏に次ぐ紫外線量となっています。

春は乾燥し、紫外線も多くなり始め、肌荒れなどの皮膚トラブルを起こしやすい季節です。

春の肌ケアは、冬の乾燥によるダメージからの回復と紫外線対策がポイント！保湿などの外からのケアだけでなく、生活習慣や食事などからだの内側からのケアもとても大切です。



## 紫外線には当たらない方が良いの…？

紫外線は肌に大きなダメージをあたえるというイメージがありますが、悪いことだけではありません。からだの中でビタミンDを作るには紫外線が必要です。

紫外線に当たりすぎも良くありませんが、ある程度の日光浴は健康を保つためにも必要です。



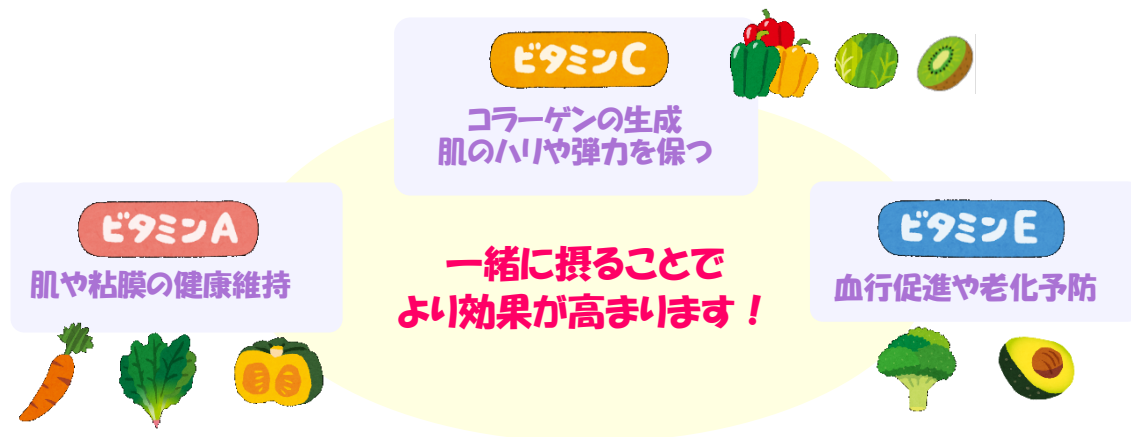
ビタミンD



## 春におすすめの栄養素

食事でぜひ取り入れたい栄養素は、ビタミン A、ビタミン C、ビタミン E です。

これらの栄養素は、紫外線により発生した活性酸素を除去する抗酸化作用をもち、健康な肌を保ってくれるはたらきもあります。



## 旬の食材(4~5月)

春に旬をむかえる食材たちには、冬の間からだに溜まった老廃物を、からだの外に出してくれるはたらきがあるともいわれています。



アスパラガス

### 春のアスパラガスはルチンが豊富！

「ルチン」は強力な抗酸化力をもつポリフェノールで、血流改善や生活習慣病の予防にも効果が期待されています。冬のアスパラガスと比較すると、春のアスパラガスにはルチンが7倍も含まれています。



春キャベツ



新玉ねぎ



たけのこ



かつお(初鯨)



新じゃがいも



しらす



キウイフルーツ

などなど

### アスパラのチーズ焼き

トースターで簡単調理！

#### 【材料(2人分)】

- ・アスパラガス…4本
- ・オリーブオイル…小さじ1
- ・粉チーズ…適量

#### 【作り方】

- ① アスパラの下の固い部分を切り落とす。
- ② ピーラーで所々表面の皮をむく。
- ③ オリーブオイルで和えて耐熱皿にのせ、粉チーズを適量かける。
- ④ トースターで6~7分火が通るまで焼く。



春は冬と同じく乾燥して水分が奪われやすい季節です！

外からの保湿だけでなく、こまめな水分補給でからだの内側からも保湿しましょう♪

