

きらっとニュース

2026年4月号

2026年4月1日発行 リハビリ訪問看護 きらっとテラス

4月が旬の食べ物と栄養のおはなし

春は、冬の寒さを越えてさまざまな食材が芽吹き、市場や店頭に新鮮な食材が多く並び始める季節です。旬の食べ物は、その時期に最もおいしくなるよう自然に育つため、味が良いだけでなく栄養も豊富に含まれています。

🌸 旬の食材を取り入れよう 🌸

旬の食材はその季節の体の調子に合った栄養を含んでいるといわれており、季節の変化に体をやさしく整えてくれる働きも期待できます。春の食材には冬の間溜まりがちな疲れを和らげたり、体をすっきりと整えてくれる栄養素が含まれているものも多くあります。

さらに、旬の食材は比較的手に入りやすく、価格も安定していることが多いのも魅力です。新鮮なうちに食べることで、食材本来の香りや食感、味わいをより楽しむことができます。

季節ごとの食材を意識して食事に取り入れることで、自然の恵みを感じながら、体に必要な栄養を無理なく摂ることができます。春ならではの食材を毎日の食事に取り入れて、季節の変化を楽しみながら、健康的な食生活を心がけてみましょう。

今回は、4月に美味しい食材として

「たけのこ」「春キャベツ」「いちご」の3つをご紹介します！

裏面では旬の食べ物の栄養素や食べ方について
ご紹介します！！



4 月が旬の食べ物と栄養素

1. たけのこ（筍）

春を代表する食材。シャキシャキした食感とほのかな甘みが特徴です。すごいスピードでぐんぐん成長します。

食物繊維が豊富で腸内環境を整え、カリウムは体内の余分な塩分を排出します。

おすすめ：たけのこご飯、若竹煮、天ぷら



2. 春キャベツ



春葉がやわらかく甘みがあるのが特徴です。生食も、さっと火を通す料理も使えます。葉が鮮やかで薄緑色でハリ・ツヤがあるものを選ぶと良いです。

ビタミン C が免疫機能を支え、食物繊維が腸内環境を整えます。

おすすめ：サラダ、浅漬け、軽く炒める

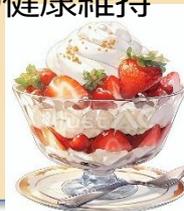


3. いちご



春のデザートとして人気の果物。ヘタが鮮やかな緑でヘタ近くまで赤く色づき、種がはっきりしているものを選ぶとよいです。ビタミン C が豊富で皮膚や粘膜の健康維持に役立ちます。

おすすめ：そのまま、ヨーグルト、スムージー。



(今月のニュース担当より)



看護師の渡辺です。

4月になり暖かくなってきましたね。

いろんな草木や花が咲き始め春の訪れが感じられ、気持ちの良い気候ですね！

今月号いかがでしたか。

旬のおいしい食べ物を楽しみながら、効率よく栄養補給をおこない元気に春を過ごしましょう！

来月の記事もお楽しみに！



リハビリ訪問看護 きらっとテラス

TEL : 087-814-6830 FAX : 087-814-6831

営業時間：平日・祝日 8:30~17:30（休日：土日・年末年始 12/30~1/3）