

栄養価は主役級！ ～パセリ～

料理の彩りとして添えられることの多いパセリ。食べずに残していませんか？
パセリにはβ-カロテン、ビタミンB1、B2、Cなどのビタミン類や鉄分などの
ミネラル類が豊富に含まれています。ぜひ料理と一緒に召し上がってみてください。

胃の健康を保つ

パセリには「ピネン」や「アピオール」といった香りのもとの精油成分が含まれています。
「ピネン」は胃を適度に刺激することで消化を促す作用があります。
「アピオール」には胃液の分泌を促し食欲を増進させる作用があります。
また、細菌の繁殖を抑制する作用もあるため、食中毒の予防や、口腔内で雑菌が
増えることによる口臭の発生予防にも役立ちます。にんにく等を食べた後のお口直しにも
良いですね。また、パセリには通称「ビタミンU」と呼ばれるビタミン様物質も含まれ、
胃腸粘膜の修復を助けて胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防・治療に役立つとされています。

効率よく栄養を摂るには

- ◆油と一緒に・・・β-カロテンは脂溶性ビタミンのため、油で調理することで吸収率がアップ。
苦みも抑えられて食べやすくなります。
- ◆肉と一緒に・・・動物性タンパク質と一緒に摂ると鉄分の吸収率がアップ。



栄
養
講
座



<パセリの保存方法>

暑さや乾燥に弱いため、
水にさして冷蔵庫に入れておく
と長持ちします。
瓶入りの乾燥パセリも
常温で保管すると変色しやすいため、
冷蔵庫か冷凍庫で保存すると
よいでしょう。

日本の食文化

三月十四日といえばホワイトデー。

二月十四日のバレンタインデーにチョコや贈り物をくださった方へ
お返しをプレゼントする日です。

ホワイトデーは、どこの国から始まったイベントかというところ、
実は日本から始まったといわれています。

日本には「内祝い」や「香典返し」など、何かをいただいたら
お返しをするという文化が根付いています。

この「お返し文化」が土台にあった日本だからこそ、
ホワイトデーが生まれたといえます。

お返しの品にはそれぞれ意味があることをご存知でしょうか。
所説ありますが、一例をお菓子別に紹介していきます。

お菓子別お返しの意味

- ・キャンディー「あなたのことが好き」
固く簡単に割れず、甘さが長続きすることから、
壊れない仲、愛情が長続きするという意味合いになりました。
- ・マドレーヌ「あなたともっと仲良くなりたい」
貝の形をしていることから、二枚の貝殻はぴったりと合わるので、
円満、縁結びという意味で縁起が良いものとされています。
- ・クッキー「あなたは友達」
クッキーはサクサク・パサパサしているイメージから
サクッとした仲・さっぱりした仲という意味合いを持ちます。

このように、お返しのお菓子にはいろいろな言葉の意味や
由来があります。お相手の好みに合わせ、気持ちの伝わる贈り物を
考えてみてはいかがでしょうか。