

かつしか知っ得メモ

えどとうきょう 江戸東京野菜 東京うど

野菜から
食べよう！

1日350gを
目標に。



江戸東京野菜とは…江戸期から昭和中期までの
いわゆる在来種、または在来の栽培法等に由来する
野菜のこと。

主な産地：東京都立川市など

旬：1月～4月頃

栄養価：

95%が水分で他はビタミンCや食物繊維など。

特徴：

地下3.5mの地下横穴で育てるため、真っ白で

アクが少ない。

選び方：

★ 茎が太く均一である。

★ 産毛が全体についているもの。

さっぱり！からし浅漬け

箸休めやおつまみにどうぞ！

＜材料（二人分）＞

- ・うど 1本
- ・浅漬けの素 100ml
- ・からし 3g
- ・酢 適量



＜作り方＞

- ① うどの皮をむき、拍子切りにする。
- ② 酢水で10分程アク抜きをする。
- ③ アク抜きしたうどをビニール袋などに入れ、浅漬けの素、からしを入れる。
- ④ 1時間ほど置いたら完成。

かつしか知っ得メモ

睡眠の質をよくしよう

目覚めが悪い、寝たはずなのに眠い、
身体のだるさが抜けない…

⇒ このような場合、睡眠の質が悪い
可能性があります。



～睡眠に関する栄養素～

・トリプトファン（体内で合成されないアミノ酸）：
日中、脳内でセロトニンに変化し、夜になると睡眠を
促すメラトニンに変化する。

⇒ 朝食に大豆製品、乳製品、穀類をとりましょう。



・グリシン：より深い睡眠を増加させる。

⇒ えび・ホタテ・イカ・カニ等の魚介類に含まれる。

食生活は、主食、主菜、
副菜を基本に、食事の
バランスを！
19日は食育の日



～カフェインは眠る直前は控えましょう～

興奮作用があるカフェインは、若い人で1～2
時間、高齢者では4～5時間以上、
体の中に残ります。睡眠を妨げる
もととなりますのでノンカフェイン
の飲み物などに替えましょう。



～晩酌の量はほどほどに～

アルコールは、脳の覚醒中枢を麻痺させること
で、催眠作用を発揮します。少量のアルコールなら、
寝つきがよくなりますが、途中で目覚めやすくなる
りますので、ほどほどがよいでしょう。