

【セロリ】独特な香りで落ち着きを…



独特な香りとシャキシャキとした歯ごたえが魅力的な野菜です。日本名を“清正にんじん”“オランダみつば”と言い、にんじんやみつばと同じセリ科の野菜で、ヨーロッパでは薬として使われてきた歴史もあるようです。独特な香りの成分のアピインやセネリンには、**気持ちを落ち着かせてイライラを軽減する効果**も期待できます。イライラしていると自律神経の働きが不安定になり、頭痛・肩こりなどにも繋がります。

セロリは茎の部分と葉の部分に分けられますが、料理には茎の部分を使う機会が多いですね。しかし、葉の部分には体内で**抗酸化作用**のある**ビタミンA**としてはたらく**βカロテン**がたっぷりと含まれています。**血液をサラサラにする効果**もある香り成分の**ピラジン**も含まれているので、葉も捨てずに食べましょう！

セロリのきんぴら

<材料> 2人分

- ・セロリ 1本
- ・ごま油 大匙1
- ☆料理酒 大匙1
- ☆しょうゆ 大匙1
- ☆みりん 小匙1
- ☆砂糖 小匙1
- ・白ごま 少々
- ・かつお節 少々

<作り方>

- ①セロリは茎をスジを取り、斜め薄切りに、葉はざく切りにする。
- ②フライパンにごま油を入れ熱し、セロリと☆の調味料を入れ、水分がなくなるまで炒める。
- ③火を止め、白ごま・かつお節を入れ、和える。



♥♥♥♥♥♥ 2月といえば…チョコレート！ ♥♥♥♥♥♥

2月のイベントといえばバレンタインですね！

「チョコレートを食べ過ぎると虫歯になる！」とよく聞きましたか？

実はチョコレートそのものが虫歯の原因ではなく、**チョコレートに含まれる砂糖が虫歯の原因**なのです。虫歯菌はあま~い砂糖が大好物です。そのため、チョコレートに限らず砂糖が沢山含まれているお菓子は虫歯になりやすいということです。

虫歯を予防するためにも、摂取しそうないよう回数や量・時間を決め、食べ続けたり、飲み続けたりがないように気をつけることが大切です。

