



あさり



あさりの旬は春(3月~5月)と秋(9月~11月)です。特に春のあさは産卵前で身がふっくらとしていて美味しいとされています。春には各地で潮干狩りが行われますが、あさは日本各地の浅瀬に生息しており、古くからなじみのある貝類でした。東京湾でもたくさん獲れたため、佃煮や郷土料理「深川飯」の食材として江戸時代から愛されています。

●不足しがちなカルシウムが豊富



牛乳やチーズのような乳製品に含まれているカルシウムも「あさり」に含まれています。カルシウムは、歯や骨を形成する栄養素でもあり、神経伝達機能を正常に働かせる役割もあります。

●肝機能アップに効果的なタウリン



栄養ドリンクなどに使われていることでも知られているタウリン。あさりやしじみなどの貝類やイカ、タコにも豊富に含まれています。タウリンは疲労回復や肝機能の向上に効果があるとされています。アミノ酸の一種でうまみ成分でもあります。

令和8年5月



新茶は縁起物



新茶はその年に最初に摘まれたお茶の新芽で、「初物」として昔から特別視されてきました。日本では初物を食べると運が開ける、長生きできるといった考え方があり、新茶もその一つとされています。また、立春から数えて88日目、だいたい5月初め頃の「八十八夜」に摘まれた新茶は、特に縁起が良いとされます。

◆新茶に豊富！心の健康に役立つお茶の成分テアニン



お茶に含まれるうまみ成分のテアニンは、新茶のおいしさを支えるだけでなく、リラックス作用をはじめ、ストレス軽減作用、睡眠の質の改善に役立つことが明らかになっています。緑茶を飲むとほっと心が落ち着く感覚は、テアニンの効果と考えられます。

◆新茶で免疫力向上！



新茶は、熱に強いビタミンCを豊富に含んでおり、お湯でいれても壊れにくいのが特徴です。お茶に含まれる抗酸化作用のあるカテキンやビタミンCにより、免疫力を高める効果もあります。季節の変わり目で体調を崩しやすい春に新茶で健康をサポートしてみたいかがでしょうか？

令和8年5月