



来月5月からついに新しい元号「令和」に切り替わります。これからどんな新しい時代がやってくるのでしょうか。今月号では平成の30年をふりかえり、年代ごとにブームとなった食べ物(主にスイーツ)を特集します。

平成に流行った食べ物年表

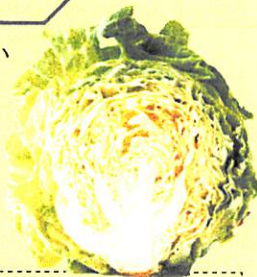
1990(H2)	1991(H3)	1993(H5)	1994(H6)	1995(H7)	1997(H9)	
ティラミス	クレーム・ブリュレ	ナタデココ	パンナコッタ	生チョコレート カヌレ	ベルギーワッフル	懐かしい!
1999(H11)	2002(H14)	2003(H15)	2005(H17)	2007(H19)	2009(H21)	『タピオカ』 『かき氷』 進化しながら 何度もブームに。 人気のスイーツとして 長く親しまれています。
エッグタルト シナモンロール	マンゴープリン トルコアイス	ニューヨークチーズケーキ	マカロン	生キャラメル	コンビニスイーツ (ロールケーキ)	
2010(H22)	2012(H24)	2013(H25)	2014(H26)	2017(H29)		
食べるラー油	グリーンスムージー 塩こうじ	ポップコーン 熟成肉	サラダチキン	チーズダッカルビ ロールアイス		
パンケーキ ブーム到来			クリスピークリームドーナツ 堂島ロール など		2005年に来日した 『コールドストーン』は 今でも人気	

今月のピックアップ食材 ～春キャベツ～

旬:3~5月 特徴:葉が柔らかくみずみずしい

【注目成分】

- ・ビタミンU(キャベジン)・・・胃腸を整える
- ・ビタミンK・・・血液凝固促進・骨の形成
- ・ビタミンC・・・美肌効果・疲労回復



今の時期しか食べられないキャベツです☆

栄養分は通年出回っているキャベツとさほど変わらないようです。

葉が柔らかく、生で食べやすいのでサラダにいいですね。

お食事相談してみませんか?

管理栄養士があなたのサポートをします
一緒に生活改善に取り組んでみませんか?
相談を希望される方は医師・または院内
スタッフにお声かけください
所要時間:初回 30分(2回以降20分程度)

※「栄養だより」のバックナンバーお渡しできます! お気軽に栄養士まで