



# ims

## 通信



2024年 3月号

春なお浅く、朝夕はまだまだ冷え込む昨今ですが、お変わりありませんか。  
今月号は3月に旬を迎える食べ物の雑学をご紹介します！

### 【タケノコ】

タケノコに含まれているチロシンという成分は、  
神経伝達物質の原料になる為気分が落ち込んだ時など  
ストレスを改善する効果があります。  
また、自律神経を整える甲状腺ホルモンや皮膚や  
髪の毛の色素になるメラニンの原料にもなります。  
ただし、シミ・そばかすの元となるシュウ酸が含まれているので  
小鉢一杯ぐらい食べるのが適量となっています。



### 【春キャベツ】

春キャベツに含まれているビタミンUは、  
胃の粘膜を修復し胃の動きを正常に保ってくれる効果があります。  
別名「キャベジン」とも呼ばれています。  
他にも食物繊維・ビタミンC・カルシウム・カリウムなど  
体内に必要な栄養素が豊富に含まれています。  
春キャベツは冬キャベツに比べて葉がやわらかくて生食にも適しています。



### 【菜の花】

菜の花は観賞するだけではなく、  
おひたしや天ぷらにしても美味しく食べることができます。  
菜の花に含まれているイソチオシアネートという成分には、  
血液をサラサラにする作用があり  
ガンやアレルギー予防にも効果があります。  
他にも老化防止になるビタミン類や  
健康な骨や筋肉の維持してくれるカルシウム・ミネラルなども多く含まれています。  
菜の花は、炒めたり和えたり天ぷらにしたり  
料理の種類も豊富で美味しく栄養を摂れるのが魅力的です。



### 【七十二候】

七十二候（しちじゅうにこう）は、  
二十四節気をそれぞれ3つずつの季節に分けたもので1年では72の季節になります。  
自然に目を向けると、四季折々の季節の移り変わりを感じることができます！  
毎月一緒に季節の移り変わりを感じましょう！

#### 《今月の七十二候》

2024年3月10日 桃始笑（ももはじめてさく）

「桃始笑」は5日間という短い季節ですが、字を見るだけで春の訪れを感じられる、とても素直で優しい印象の季節です。読んで字のごとく、桃のつぼみがほころび、花が咲きはじめる頃。昔は花が咲くことを「笑う」としていました。

インスタ、ブログはじめました!!

ims 社員の日々の出来事やつぶやき、  
情報提供など様々な内容を配信しております。  
毎日更新中! 下記よりご覧いただけます!

ブログ



インスタ



災害時・緊急時含め弊社から  
情報提供をさせていただきます。

メールアドレスご登録の際は、  
本文へお名前（フリネーム）をご入力下さい!

弊社HP



メールアドレス



〒239-0835横須賀市佐原1-10-1  
有限会社 ims (アイエムエス)  
TEL:046-838-5522 FAX:046-838-5533