



アスパークだよ!

NO,474 令和3年2月15日 宮迫伸子

冬の旬野菜をぜひ採いましょう😊

野菜にはそれぞれ旬があり、季節によって栄養価の違いもあります。旬の野菜には‘旬’である理由がありますので、積極的に取り入れて体を温め、風邪などのウイルスに負けない体づくりに是非役立てましょう!!



① 冬野菜は体を温めるものが多い

冬に旬を迎える野菜は根菜が多いのが特徴です。

レンコン・ごぼう・山芋・かぶ・にんじん・ねぎ・小松菜・ゆずなどは体を温め、冷えを取り除く食材です。

② 安いものが多い

旬の食材はスーパーなどでたくさん納品され、価格のお安いのが特徴です。旬の食材が分からないときにはたくさん並んでいて価格がお安い野菜を探すといいですね。

③ 風邪予防に効果的なものが多い

風邪を予防する栄養素といえばビタミンCが思いつくでしょうか？

冬野菜はビタミンCが豊富なものも多く、ゆずをはじめ、かぶの葉や大根の葉、小松菜、冬から春先にかけて出てくる菜の花、れんこんやごぼうなどにもビタミンCが豊富に含まれています。

ビタミンCは加熱に弱いので大根・かぶはさっと塩もみしたりサラダで食べるのがおすすめです。その他、βカロチンは鼻や喉の粘膜を健康に保ちお肌の乾燥を防ぎます。先ほどあげた青菜の野菜や特に菜の花にはβカロチンを多く含んでいます。



④ 消化を促すものが多い

大根やかぶには胃腸の働きを整える消化酵素がたっぷり含まれています。特にごはんやパン、麺、イモ類などのでんぷん質の食材やお肉、お魚などのタンパク質類の消化を良くし胃もたれや胸やけなどの不調を改善してくれます。これらの消化酵素は熱に弱いのでグツグツ煮込むのはNGです。

体を温める薬味として生姜や唐辛子、こしょう、ワサビなど調味料を料理に合わせるのもオススメです。

冬には冬野菜。

積極的に取り入れて、体を温め、風邪に負けない体づくりにお役立てください。

(参照文献 日本食品成分表 2015 版 栄養の教科書)