

アスパーク便り

NO.361 H27.11.15

涌井瑞季

秋も終わりそろそろ寒い冬がやってきますね…

そして冬には鍋をしたりして野菜を摂取することが多かったり？そこで冬野菜にはどんな栄養と効能があるのかを調べてみました。

～冬野菜の栄養と効能を知ろう！～



<白菜>

栄養成分・・・カリウム、カルシウム、ビタミンK

期待される効能・・・がん予防、高血圧予防、心筋梗塞予防、脳梗塞予防

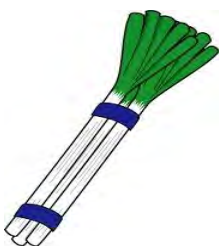


白菜にはカリウムが多く含まれているので高血圧など生活習慣病の予防に効果が期待できます。また骨を丈夫にしたり、血液の凝固作用のあるビタミンKが含まれます。

<白ねぎ>

栄養成分・・・カリウム、カルシウム、葉酸

期待される効能・・・風邪予防、貧血予防、高血圧予防



ねぎには高血圧予防に効果があるといわれるカリウムが多く含まれています。また骨の形成に有効なカルシウムも比較的多めです。

<ほうれんそう>

栄養成分・・・βカロテン、カリウム、ビタミンC、鉄、カルシウム、ビタミンK

期待される効能・・・風邪予防、貧血予防、がん予防、高血圧予防、



貧血予防に効果のある鉄や、造血作用のある葉酸を多く含んでいます。また風邪予防によいとされるビタミンC、骨の形成に有効なカルシウム、高血圧予防に作用するカリウムなどもバランスよく含みます。

<大根>

栄養成分・・・カリウム、カルシウム、βカロテン

期待される効能・・・がん予防、高血圧予防、消化促進、胃もたれ



大根には胃腸の働きを活性化するいくつかの酵素も含まれています。「アミラーゼ（ジアスターゼ）」はデンプンを分解する働きがあり胃もたれや胸焼けに効果があるといわれています。同じく消化を助ける「オキシターゼ」という酵素は発がん物質を解毒する作用があるといわれ、がん予防にも期待できます。辛味成分である「イソチオシアネート」は血液をサラサラにする作用があるといわれています

残念ながら今回紹介できなかった冬野菜もたくさんあります。

さまざまな冬野菜をたくさん食べてこの冬を健康に乗り越えましょう！

