

栄養士の

エプロンだより

No.13



今年の冬は、例年より寒さが厳しいと聞きます。今回は、寒い冬を乗り切るために冬野菜をおすすめします。

冬野菜で寒い冬を乗りきろう！

冬に穫れる野菜は、β-カロチンやビタミンCが多く、免疫力アップや皮膚・粘膜の保護などの効果があります。また、根菜には体を温める働きがあります。冬が旬の野菜を食べ、寒い冬を乗りきりましょう。

大根

大根には、でんぷんの消化を助けて胃腸の調子を整える消化酵素の「ジアスターゼ」が多く含まれています。また、葉の部分はβ-カロチンやビタミンC・カルシウムが多く含まれていますので、捨てずに炒め物やお味噌汁の具にするとおいしく食べられます。

料理例：おでん・酢の物・汁物

白菜

白菜には、ビタミンCやカリウムが多く含まれています。カリウムは、ナトリウムを体の外に出す働きがあり、塩分の摂りすぎを防いでくれます。食物繊維も豊富で便秘の予防にも効果があります。

料理例：鍋料理・お浸し・漬け物

ほうれん草

ほうれん草は、カロチンを多く含む緑黄色野菜です。他にも、ビタミンCやカルシウム、鉄などのミネラルも多く含まれていて、野菜の横綱と言われるほど栄養満点です。

料理例：お浸し・炒め物・汁物

ブロッコリー

ブロッコリーには、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれています。中でも、ビタミンCはレモンの2倍以上もあり、かぜ予防と肌を美しく丈夫に保つ効果があります。

料理例：サラダ・炒め物

次号は、冬野菜レシピをお届けします。

お楽しみに！