



肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、冬の足音が近づいているように感じます。

感染症も猛威を振るう季節となってきました。

風邪の予防には丁寧ながい・手洗いが大事ですが、食生活の管理も大切です。

体温が下がると免疫力も低下し、感染症にかかりやすくなると言われています。

温かい食事は体温を上げます。温かい食事に旬の食材を入れて栄養アップを図りましょう!

ほうれん草を始め、小松菜や水菜・春菊などはどれも冬が旬です。

旬の野菜は栄養価も高く、たくさん出回ります。

特にほうれん草は夏に収穫するものと、冬に収穫するものとは
ビタミンCの量が3倍も違います。栄養価も高い葉物野菜をたくさん食べましょう。

参考文献:厚生労働省 e-ヘルスネット

~冬の寒さで甘くなった野菜で体ぽかぽか・栄養たっぷり~

おいしく食べられる旬の食材を紹介します!!



小松菜

栄養豊富と言われるほうれん草の三倍もカルシウムが含まれており、その量は牛乳並みといわれています。



春菊

カリウムやビタミン A、鉄などが不足しがちな栄養素がたくさん入っています。



白菜

霜に当たってからの白菜は柔らかくて甘くて、美味しくなります。
スープやおひたしなどにすると溶け出した栄養素ごと食べることができます。



人参

にんじんは外側に行くほど栄養価が高いのでなるべく薄く皮をおき、油と一緒に摂取すると生で食べるよりも倍近くβカロテンを摂取することができます。



かぶ

かぶの葉は捨てられがちですが、漬物や炒め物、サラダ、煮物、汁物など残すことなく使えます。また、かぶは体を温める効果があります。



水菜

水菜には代謝の促進や免疫力を上げる効果があり、なまでサラダなどにいれて食べるのがおすすめです。