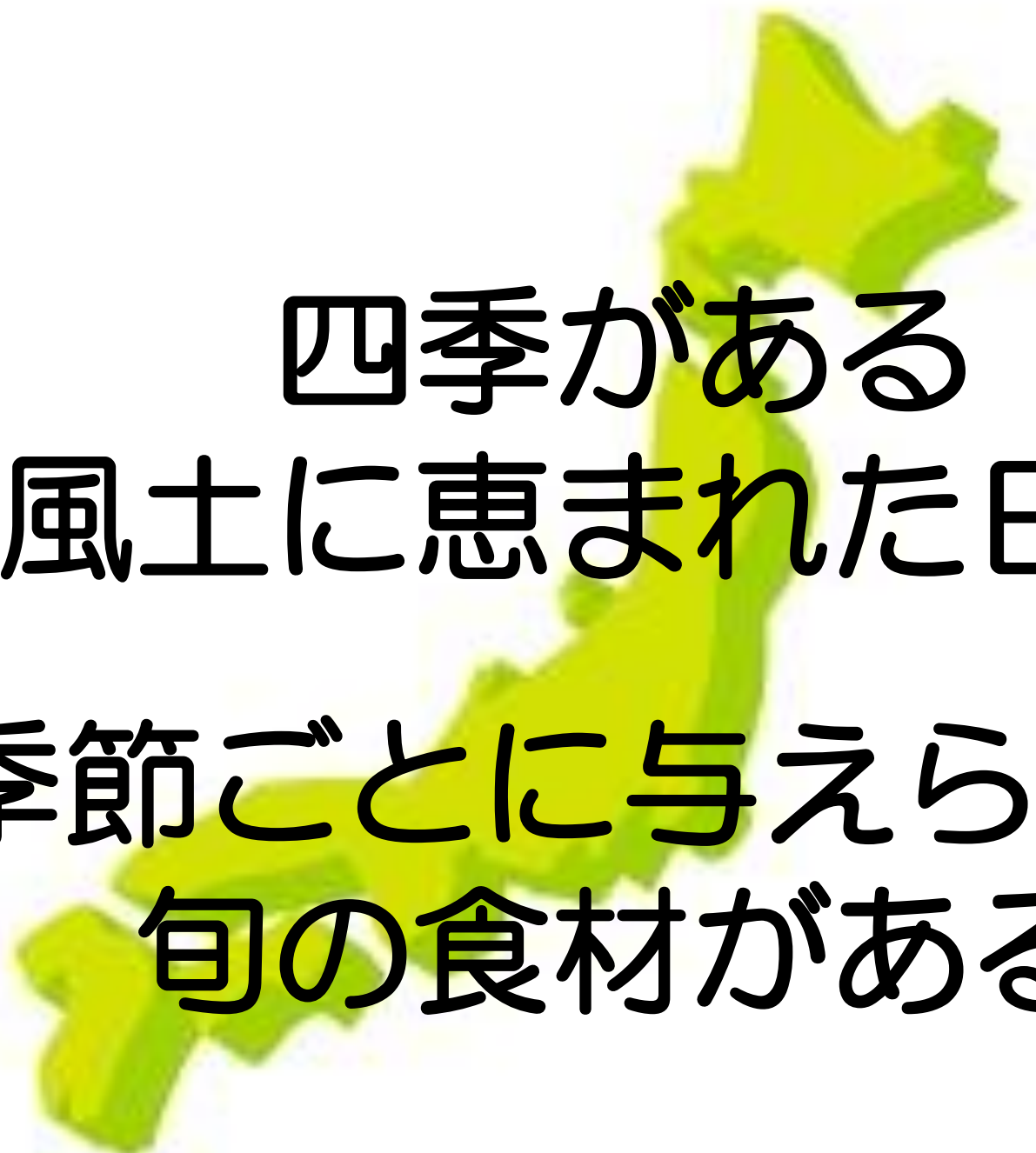




今月のテーマ

旬の野菜を食べて
健康づくりに役立てよう！



四季がある
風土に恵まれた日本
季節ごとに与えられた
旬の食材がある

日本には四季があり、風土にとっても恵まれています。
季節ごとに与えられた、旬の食材があります。

旬の野菜は・・・

- 香りがいい
- うま味が豊富
- 栄養価も高い
- 経済的



旬の野菜は
香りがいい、うま味が豊富、栄養価が高い、経済的と
いいことづくめです。

春



毒素を排出し
代謝を促す

夏



暑さや紫外線からの
ダメージを
やわらげる

秋

冬



体を内側から温めてくれる

野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、
その時期に身体に必要な栄養素が詰まっています。

冬は新陳代謝が鈍り、脂肪や毒素をため込んでしまいがちです。

春野菜は冬にため込んだ毒素の代謝を促してくれます。

夏野菜は、暑い時にからだを冷やしてくれたり
紫外線によるダメージを回復してくれる栄養素が含まれています。

秋・冬の野菜は、体をあたためる作用があるものが多いです。

旬のものを、旬の時期に食べることで
その時期に身体に必要な栄養素を補うことができます。

欲しい食材が
いつでも手に入り、
野菜や果物の季節感が
失われつつある・・・。

旬の野菜と
そうでない野菜
栄養価の違いは？



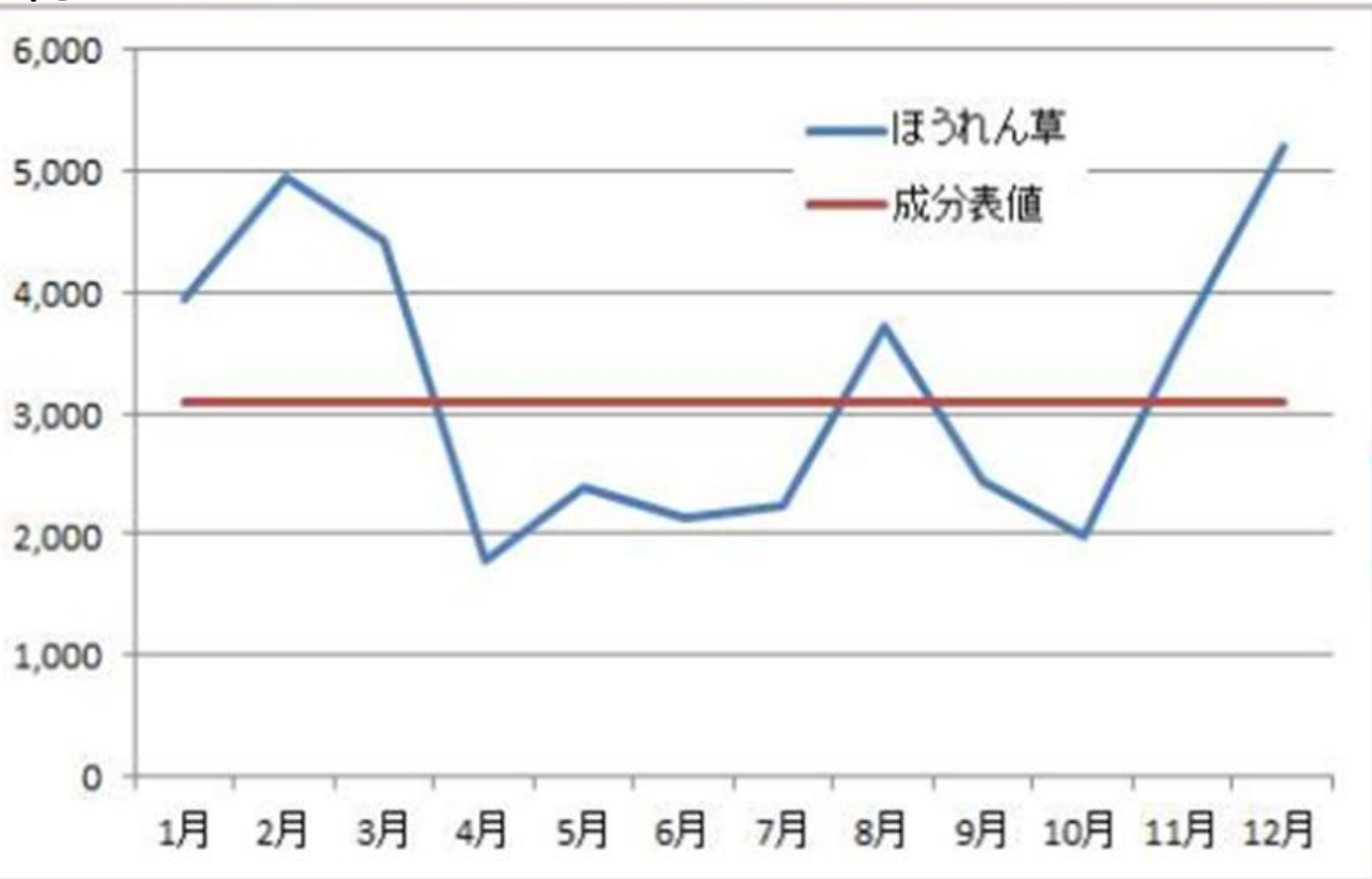
しかし最近では、欲しい食材がいつでも手に入り野菜や果物の季節感が失われつつあります。

では旬の野菜と、そうでない野菜とでは栄養価がどれくらい違うか、みていきましょう。

まず、栄養価に大きく違いがみられる「ほうれん草」です。

ほうれん草に含まれる カロテンの季節変動

(μg)



旬 12月～1月

これは100g中の「ほうれん草」に含まれる
カロテンの季節変動です。

赤い線が基準値です。

12月～3月以外は、ほぼ基準値を下回っています。

一番高い12月と、一番低い4月とでは2倍以上栄養価が違います。

ほうれん草に含まれる ビタミンCの季節変動

(mg)



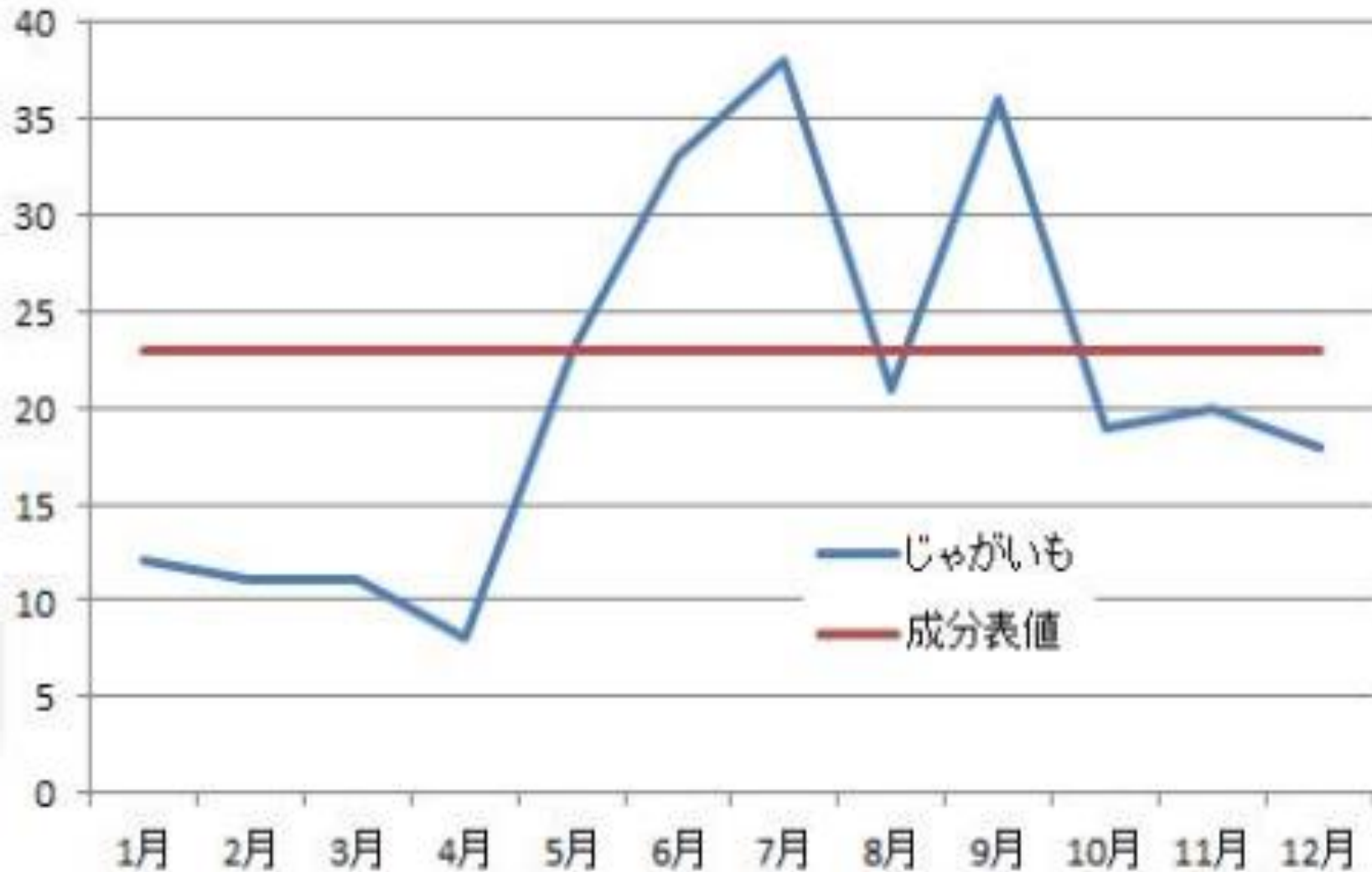
旬
12月～1月

次に100g中の「ほうれん草」に含まれる
ビタミンCの季節変動です。
基準値を上回っているのは12月のみです。

一番高い12月と、
一番低い9月とでは4倍以上栄養価が違います。

じゃがいもに含まれる ビタミンCの季節変動

(mg)



旬
5月～7月

最後に100g中の「じゃがいも」に含まれる
ビタミンCの季節変動です。

5月～9月は基準値を上回っていますが、
他では下回っています。

最も低い4月と、高い7月とでは4倍程違いがあります。

旬の野菜と
通年出回っている野菜では
栄養価が違います。
旬の野菜を食べて、
効率よく栄養をとりましょう。

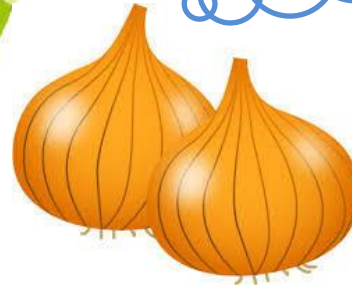


このように、野菜の栄養は季節によって変動します。

旬の野菜を旬の時期に食べて、効率よく栄養を摂りましょう。

次に代表的な春野菜の栄養効果をご紹介します。

アスパラガス 玉ねぎ



タンパク質の働きを高め
疲労回復、食欲不振
不眠解消に期待ができる

アスパラガスや玉ねぎは
タンパク質をエネルギーにするのを助け
疲労回復、食欲不振、不眠解消などに
効果が期待できると言われています。



じゃがいも



体内の余分な塩分を排出して
くれる「カリウム」の王様



キャベツ



ビタミンCや、胃粘膜を
強くするビタミンUを含む

じゃがいもは体内の余分な塩分を排出してくれる「カリウム」を多く含んでいます。加熱しても失われにくいビタミンCが豊富な事も特徴です。

また、キャベツにもビタミンCが豊富に含まれています。その他には、胃腸の粘膜を健康に保ってくれる作用を持つビタミンUも含まれています。キャベツから発見されたビタミンのため「キャベジン」という別称も持っています。

今月は春野菜を 使ったメニュー



<鶏肉と春野菜のフライパングラタン>



新じゃがいも
アスパラガス
玉ねぎ

旬の野菜を食べて**効率よく**栄養をとろう

今月は、旬の春野菜を使ったメニューとなっています。
鶏肉と春野菜のフライパングラタンでは、
新じゃがいも、アスパラガス、玉ねぎを使用しています。

旬の野菜を食べて、効率よく栄養を摂りましょう。