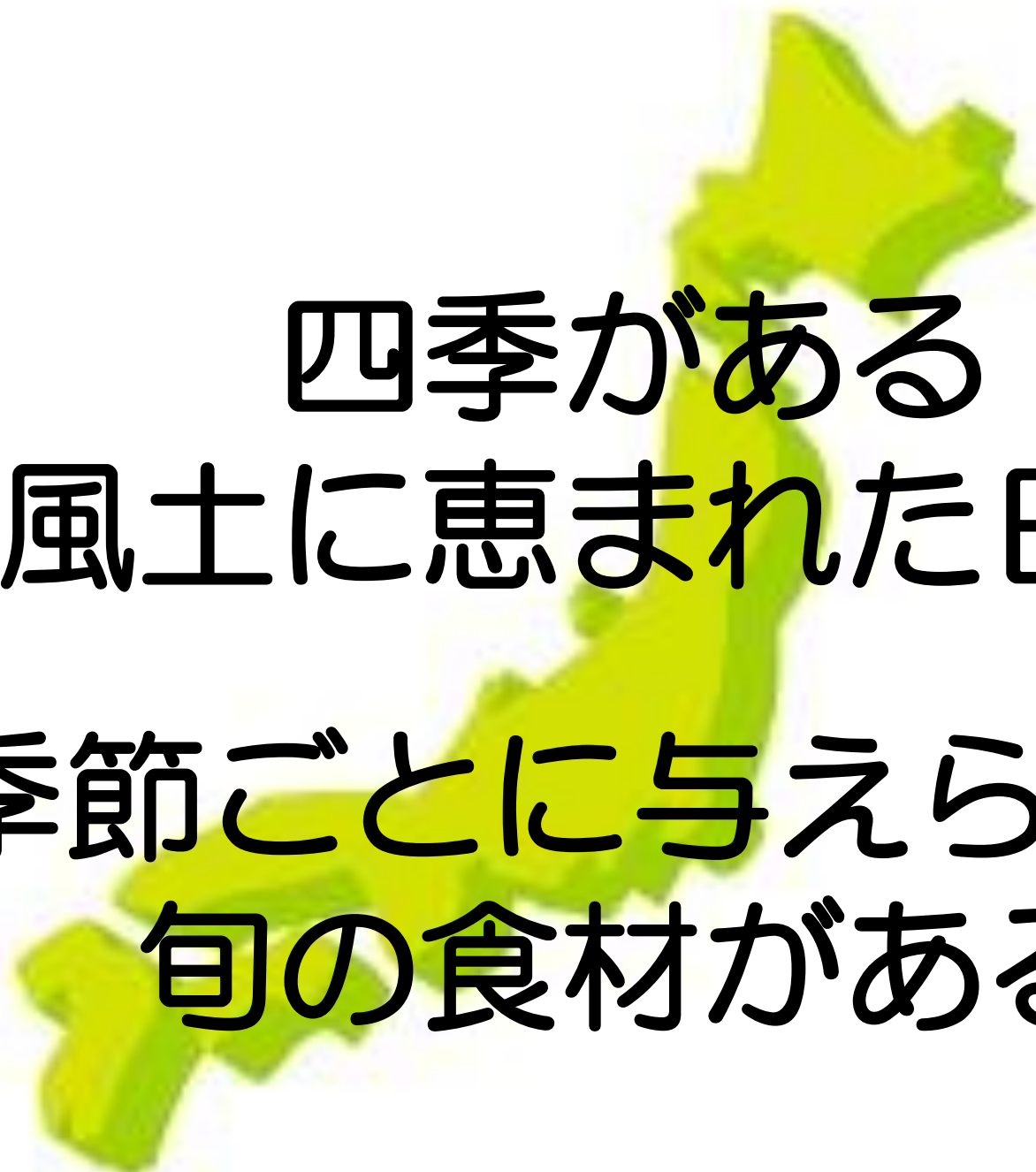




今月のテーマ

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・冬は、体を温めてくれる野菜が多いです。

旬のものを、旬の時期に食べることで
その時期の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？

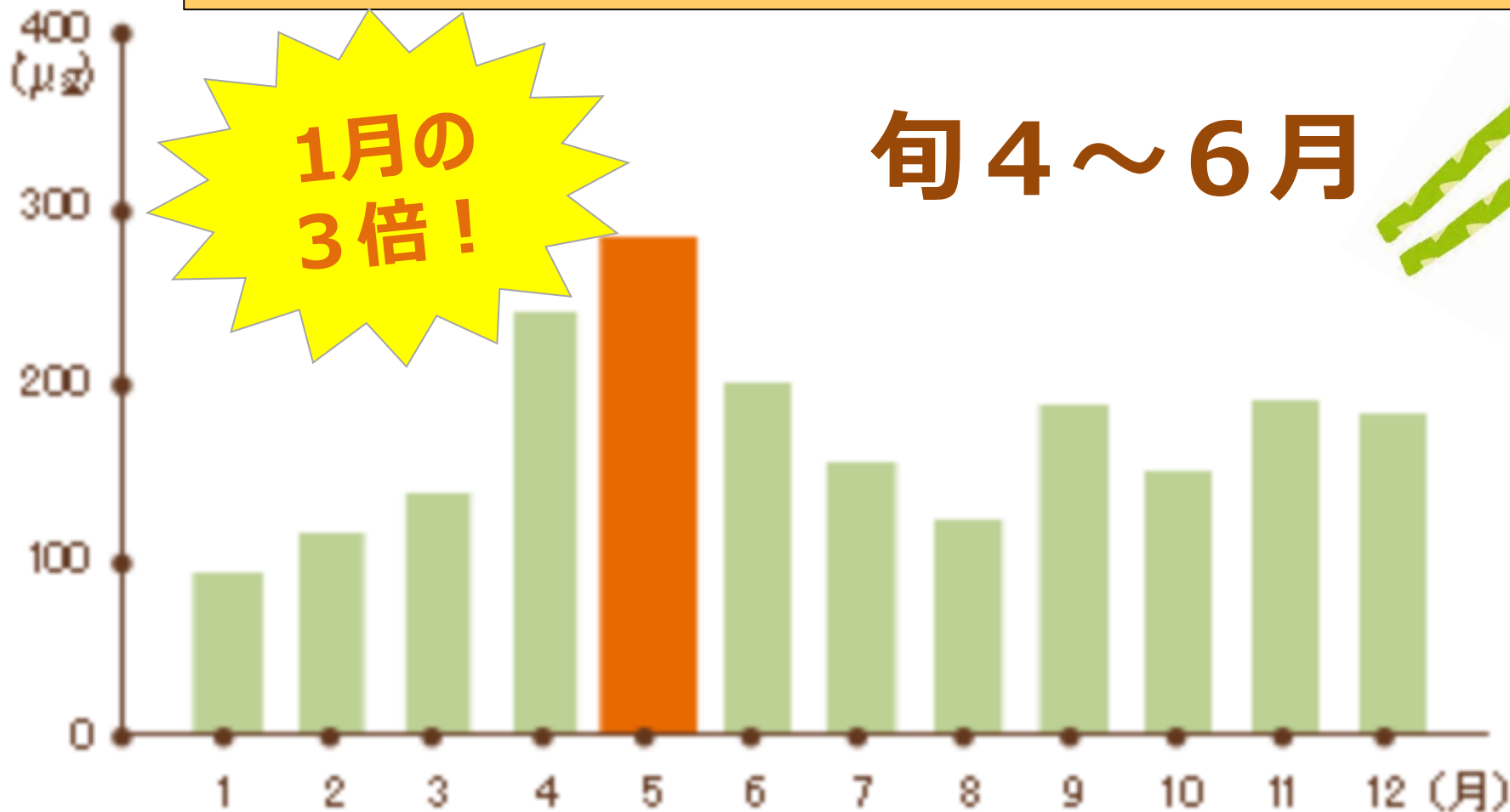


しかし最近では、欲しい食材がいつでも手に入り野菜や果物の季節感が失われつつあります。

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をみていきましょう。

アスパラガス

βカロテン含有量の季節変動



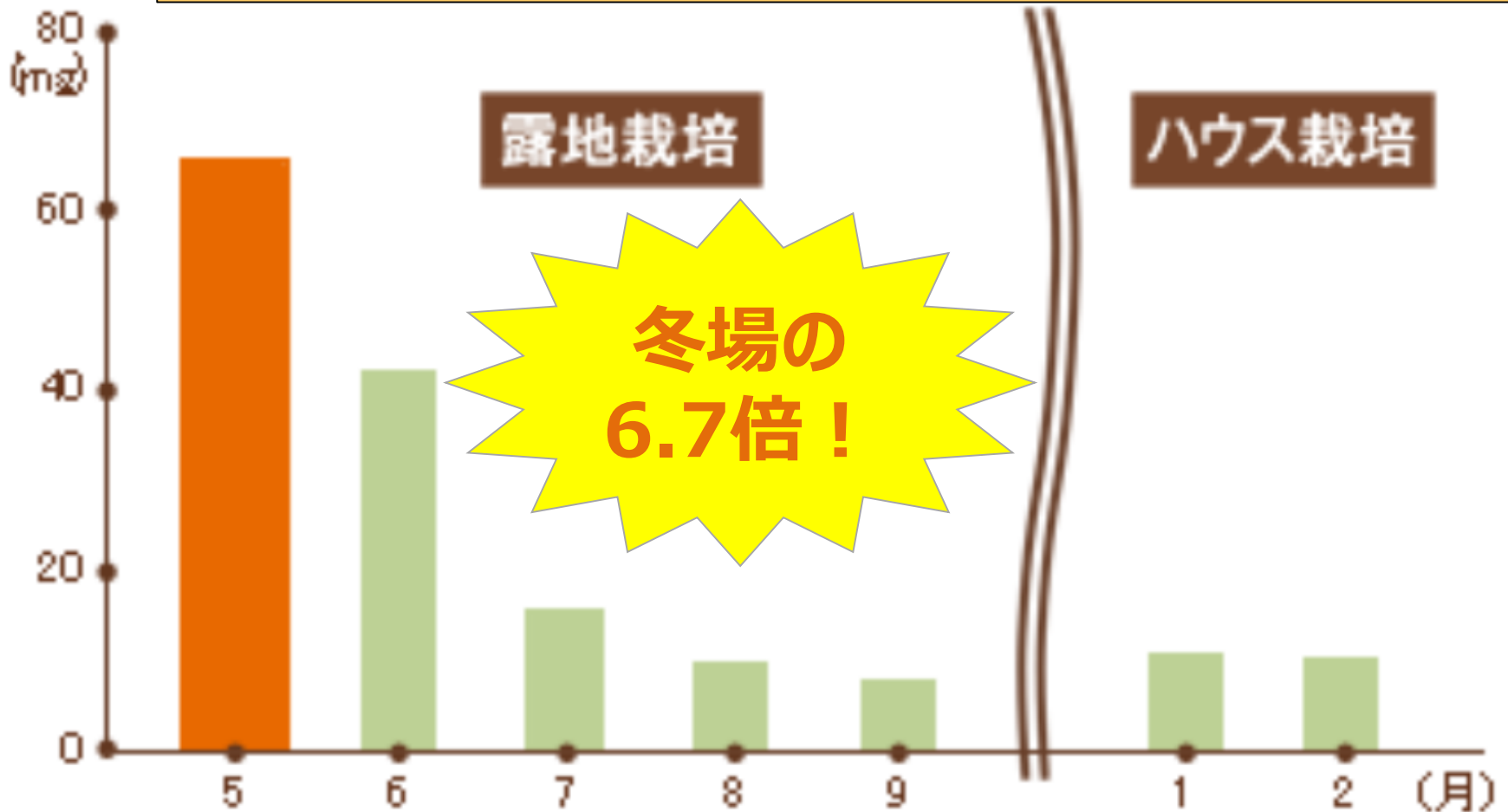
資料：女子栄養大学出版部「野菜のビタミンとミネラル」

これは今が旬の野菜、アスパラガスに含まれる、**βカロテン(ベータカロテン)**の栄養価変動です。

βカロテンは免疫力を高めたり、
皮膚や粘膜の維持をすることに役立ちます。

5月のアスパラガスは、
1月の**3倍ものβカロテン**が含まれています。

アスパラガス ルチン含有量の季節変動



資料:園芸学会雑誌(英文)

またアスパラガスの穂先には、
毛細血管を丈夫にするのに役立つといわれる
ルチンという栄養素が豊富です。

冬場の6.7倍も含まれています。

今時期のアスパラガスは露地栽培で、
冬場のハウス栽培と比べ、栄養がたっぷりと含まれています。

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。

次に今日使用する、食材の栄養についてお話します。

アスパラガス



アスパラギン酸という
アミノ酸が豊富。疲労回復や
スタミナ増強に役立つ！

β カロテンやビタミンCも含み
抗酸化作用で、免疫力アップ
に期待ができる。

まずはアスパラガスです。

アスパラガスは、**アスパラギン酸**というアミノ酸が多く含まれています。

疲労回復やスタミナ増強に役立ち、
栄養剤や栄養ドリンクにも、多く取り入れられています。

また、**βカロテン**や**ビタミンC**が豊富で
抗酸化作用により、免疫力を高めたり、
皮膚や粘膜を健康に保つのに役立ちます。

栄養たっぷりの アスパラガスの選び方

- ① 緑色が濃く鮮やかでツヤがある。
- ② 茎が太くまっすぐで
しっかりしている。
- ③ 穂先がよく締まり、
形がよいもの。
- ④ 切り口が白く、変形していない。



次に、栄養たっぷりのアスパラガスの選び方のポイントを4つ程ご紹介します。

- ポイント①緑色が濃く、鮮やかでツヤがある。
②茎が太くまっすぐでしっかりしている。
③穂先がよく締まり形がよいもの。
④切り口が白く、変形していない。

以上、4つのポイントをぜひ参考にしてみてください。



スナックえんどう

βカロテン、**ビタミンC**、**カリウム**を含む**緑黄色野菜**。
油と一緒に摂ると
栄養吸収アップ！

マヨネーズと一緒に！
栄養吸収アップ

さやには腸内環境を
整える**食物繊維**が豊富。



次にスナップエンドウです。

さやえんどうのシャキシャキ感と、グリーンピースの豆の甘みをいっしょに味わえるのがスナップエンドウです。アメリカでつくられた新しい品種だそうです。

βカロテン、**ビタミンC**、**カリウム**が豊富で栄養価の高い緑黄色野菜です。

Bカロテンは、油と一緒に摂ると、栄養吸収が高まります。

さやには腸内環境を整える**食物繊維**が豊富です。



キャベツ

ビタミンCや、胃腸の調子を
整えるビタミンU (別名キャベジン)
を含む。

ビタミンCは熱に弱いので、
生食がおすすめ！外側の葉や、
芯の近くに栄養が多い。

春キャベツの栄養価は、冬のキャベツよりも高く、
ビタミンCや、胃腸の調子を整える
ビタミンU(別名キャベジン)が含まれています。

外側の緑色の濃い葉や、芯の近くの葉に
栄養が多いので、捨てずに食べましょう。

春キャベツはやわやかく、生食で食べるのに向いています。
ビタミンCは熱に弱いので、
生食で美味しく食べられる今の時期に、
たっぷり摂りたいですね。



日本最古の香辛料

山椒 (さんしょう)

はじけた山椒の実の皮を
砕いたものが、粉ざんしょう

山椒の辛みは、**消化促進**等
胃腸の働きを促します。
脂っこいようなぎと、山椒は
理にかなった組み合わせ！

今日の混ぜご飯で使用する山椒は、
日本最古の香辛料とされています。

山椒の辛みは、消化促進等、胃腸の働きを促してくれます。

土用の丑の時期は、暑さで胃腸の機能が低下している頃。
脂っこいなぎと山椒は、理にかなった組み合わせと言えます。

今月は旬野菜を 使ったメニュー



<アスパラの肉巻きつくね>



アスパラガス

<旬野菜のさわやかサラダ>

スナップえんどう
春キャベツ



旬の野菜を食べて**効率よく**栄養をとろう

今月のメニューは、
アスパラガスやスナップえんどう、春キャベツなど
旬の野菜を使ったメニューとなっています。

旬の野菜を食べて、効率よく栄養を摂りましょう。