



## 旬の野菜を食べましょう



12月になりました。寒い冬は体温を維持するためにエネルギーをたくさん使い、ビタミン類を消耗します。体の抵抗力を高め、かぜを予防するためには、いろいろな食品をバランスよく組み合わせて食べることが大切です。

体温を上げ、抵抗力をつけるたんぱく質、のどや鼻の粘膜を強くするビタミンA、ウィルスの感染を防ぐビタミンCを十分にとりましょう。特に不足しがちなビタミン類は旬の野菜でたっぷりとり、じょうぶな体作りを心がけましょう。

### \* \* \* \* ほうれんそう



お浸しや炒めもの、ごま和えなど、さまざまに楽しめる栄養価の高い食材です。鉄分の含有量が多く、肉類・ごま・ピーナッツなどが吸収を助けます。あくが強いので、下茹でて使用しましょう。

### \* \* \* \* カリフラワー



くせのない味で、一般的には茹でてからサラダやスープ、炒めものなどに使います。ビタミンCが豊富で、かぜの予防に効果的です。黄や黒のしみがなく、しまったものが良品です。

### \* \* \* \* かぶ



根は煮もの、蒸しもの、漬けものに。葉は炒めもの、汁ものなどに使います。根と葉は栄養価も違い、根はビタミンCが多く消化酵素を含むので整腸作用があり、葉は緑黄色野菜で栄養満点です。残さず利用したいですね。



これからの時期、体を温める働きのある根菜類やビタミンたっぷりの緑黄色野菜などの冬野菜がたくさん出回ります。冬野菜をたくさん使った鍋ものやシチューがおいしい季節でもあります。

旬の野菜をしっかり食べて、寒い冬をのりきりましょう。



箕面市がすすめる  
3つのアクション

「朝食宣言！」～毎日食べます「朝ごはん」～  
「食は健康！」～野菜たっぷり「バランスごはん」～  
「お米習慣！」～旬と味わう「お米のごはん」～