



## 旬の 野菜 を食べましょう



冬野菜の特徴は、糖度の高い野菜が多いことです。理由は、寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積するためです。食べたときに、甘くておいしいと感じるのはこのためです。

今はハウス栽培などで1年中豊富な種類の野菜が手に入りますが、旬の野菜は栄養価が高く、おいしさもアップします。

また、冬野菜には、ビタミンがたっぷり含まれていて、鼻やのどの粘膜からウイルスが侵入するのを防いでくれるので、抵抗力が高まり、寒さに負けない体づくりを助けてくれます。いいことづくしの冬野菜をたくさん食べて、寒い冬を乗り切りましょう。



### ほうれんそう

店頭で1年中並んでいますが、冬採りと夏採りのほうれんそうを比べると、冬に採れるほうれんそうは夏の3倍のビタミンCを含んでいます。また、造血に必要な葉酸や鉄、塩分の排出を促すカリウムも含まれています。あくが強いので、下茹でして使用しましょう。



### キャベツ

キャベツは涼しい気候のもとで育ちます。夏に種をまき、冬に収穫するものを「冬キャベツ」といいます。「冬キャベツ」は、葉がしっかりとしているので、煮くずれが少なく、ロールキャベツなどの熱を加える料理に適しています。キャベツには胃のねん膜を丈夫にするビタミンUが豊富に含まれており、ビタミンCもたっぷり含まれているので、美容や健康をサポートしてくれます。



### カリフラワー

カリフラワーは、野生種のケールから分化したブロッコリーが、突然変異により白化したものと言われています。加熱してもビタミンCが失われにくい特徴があります。ビタミンCは、有害な活性酸素から細胞を守り、病気にかかりにくい丈夫なからだづくりに役立ちます。

## 3つのアクション

### ～野菜たっぷり「バランスごはん！」～

いよいよ冬本番！空気が乾燥し、寒さも一段と厳しくなるこの時期は、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。元気に過ごすためにも、手洗いうがい、早寝早起きといっしょに「バランスごはん」を心がけましょう。

冬と言えばおすすめのものが、鍋料理。たっぷりの冬野菜といっしょに肉・魚・大豆製品も一度に食べることができるので、栄養満点です。

さらには、寒い中みんなで温かい鍋を囲んで食べることで、心も体も温まります。冬だからこそ味わえる楽しみ方ですね。

冬野菜たっぷりの「バランスごはん」で、年末年始を元気に過ごしましょう。

