



## 寒さに負けないからだをつくろう



日に日に気温が下がり、寒さが深まってきました。急激な気温の変化は体の負担がかかります。冬野菜には、ビタミンがたっぷり含まれていて、鼻や喉の粘膜からウイルスが侵入するのを防いだり、抵抗力を高めて、寒さに負けないからだ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。



### ごぼう

12月に収穫量のピークをむかえる野菜です。皮にごぼう特有の香りやうまみが含まれているので、土を洗い流し、包丁の裏でこそげ落とすくらいにするとよいでしょう。水にさらしすぎると、うまみも流れ出てしまうので、あく抜きは必要ありません。ひげ根が少なく、ひびやしわの少ないものを選びましょう。



### さといも

日本では、縄文時代から食べていたと言われている古い歴史をもつ「おいも」です。独特のぬめりが特徴的で、このぬめりは水溶性の食物繊維です。胃の粘膜を保護したり、血糖値やコレステロールの上昇を抑える働きがあります。表面の模様が等間隔のものを選びましょう。



### 長ねぎ

白い部分を食べる「長ねぎ」とよばれる根深ねぎと、葉の部分を食べる「葉ねぎ」に分けられます。長ねぎを選ぶときは、白い部分が長いもの、緑の部分と白い部分がはっきりと分かれているもの、光沢のあるものを選ぶとよいでしょう。



### 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なのが、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。



ごはんマン