

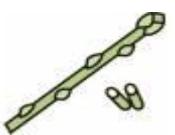
栄養だより No.36

今回は、旬の食材の利点について調べてみました。

旬の食材は、自然の営みに従って育っているため、薬品・人工肥料・人工飼料などの使用も少なく、済み環境にやさしいだけでなく安全性が高いといえます。自然の恵みを存分に受け育つので栄養価が高くおいしいのが特徴です。

【春野菜の特徴】

寒さが厳しい時季に、地中から芽を出し成長するために必要な栄養素や害虫などから身を守る為の成分がじっくりとため込まれる為、春野菜は栄養豊富なおうえに解毒作用や抗酸化作用などの働きがあるといわれています。

	栄養素	効用	メモ
春キャベツ	ビタミンC, ビタミンU, カリウム, カルシウム, 食物繊維 	<ul style="list-style-type: none"> 胃腸の調子を整える。胃粘膜を強化し、傷ついた胃を修復する。 肝臓の解毒作用を助ける。 免疫力を高め、風邪を予防する メラニンの生成を抑えてシミ、ソバカスを防ぐ。 	<ul style="list-style-type: none"> ビタミン C, U は加熱すると壊れるので、生食が効果的。加熱するときはスープなどにして汁ごと食べるとよい。 芯の部分に多くビタミン C が含まれる。 油による胃もたれを防ぐので、添えに使うとよい。
菜の花	カロチン, 鉄, カルシウム, ビタミン B1, B2, C, E, カリウム, 食物繊維	<ul style="list-style-type: none"> 免疫力を高め、風邪を予防する 肩こり、イライラ、骨粗鬆症を予防する。 	<ul style="list-style-type: none"> ビタミン C は水溶性なので、茹で過ぎ、水にさらし過ぎると流出する。
竹の子	食物繊維, カリウム, たん白質, ビタミン B2 	<ul style="list-style-type: none"> 便秘解消、ダイエットに効果的 コレステロールの吸収を妨げ、体外へ排出する。 余分な塩分を排出し、高血圧や動脈硬化を予防する。 	<ul style="list-style-type: none"> 春が旬のわかめと煮ると竹の子にはない、ビタミンやミネラルを捕えます。 竹の子のえぐみのもと、シュウ酸は結石を作る要素の一つ、十分なアク抜きを。
新たまねぎ	硫化アリル, カリウム 	硫化アリルの効用として <ul style="list-style-type: none"> 血液サラサラに 動脈硬化の予防 慢性疲労、肉体疲労の回復 	<ul style="list-style-type: none"> 硫化アリルは水にさらすと流れだしてしまうので、酢を使って唐味を和らげるようにした方が効果が期待できる。
アスパラガス	ビタミン B1, B2, E, カリウム 	<ul style="list-style-type: none"> 新陳代謝を促し、スタミナをつけて、疲労回復をする。 毛細血管を強くし、動脈硬化や高血圧を予防する。 	

紫外線が多くなる春、新鮮な山菜や春野菜を、時期を逃さず食べてよいスタートを切りましょう。

富山市医師会健康管理センター 管理栄養士 林小百合

相談室 TEL076-422-4818