

旬の冬野菜を食べよう！

日に日に寒さが増してきましたね。冬野菜は寒い気候に耐えて、甘味やうま味を蓄えます。1年中手に入る野菜でも、旬の時期に収穫された野菜のほうが風味もよく栄養価もアップします。また旬の食材は安く手に入ることから、この時期に積極的に食べられると良いですね。

<冬に旬を迎える野菜>

●ほうれん草

冬に旬を迎えるほうれん草は水分量を減らして糖分を蓄えることで、寒さに耐えると言われていています。冬のほうれん草は夏のほうれん草と比べると、**ビタミンCが約3倍も多く含まれています**。また抗酸化作用のあるβ-カロテンが100gあたり4200μg、さらに鉄は2.0g含み、**β-カロテンや鉄分も豊富な野菜**です。



●白菜

白菜は寒くなるほど甘味が増すと言われていています。野菜の中でも100gあたり14kcalと**低エネルギーの食材**です。また**加熱や塩もみでかさを減らすことができる**ので、たくさんの量を摂ることができ、また食物繊維も100gあたり1.3g含まれており、野菜不足に陥りがちな食生活におすすめです。



●ねぎ

冬においしくなるのは根深ねぎです。ねぎの香のもととなる辛み成分を硫化アリルといい、血液凝固を防ぎ、**血液をサラサラにしてくれる効果**や、**疲労回復、殺菌作用**などがあります。またビタミンB1の吸収を助ける働きがあり、**ビタミンB1が豊富な豚肉と一緒に食べるとさらに効果的**です。



●大根

大根にはビタミンC、カリウムの他に、アミラーゼやプロテアーゼなどの消化酵素を含み、**消化不良の解消や二日酔い予防**にも効果的です。消化酵素は熱に弱いいため、**サラダや大根おろしなど生で食べると効果的**です。また大根の辛み成分であるイソチオシアネートには、**血栓予防や殺菌作用**などの効果も期待できます。



※その他にも春菊、れんこん、ごぼう、かぶ、水菜、ブロッコリーなどがあります。

☆野菜の1日の目標量=350g (1食120g)

生野菜なら両手に一杯、加熱した野菜なら片手に一杯、出来上がったものであれば小鉢2品程度を毎食とりましょう。また野菜の1/3以上は緑黄色野菜からとれると良いです。



生野菜



加熱した野菜



小鉢2品

~おすすめレシピ~

白菜の生春巻き風

☆材料 (2人前)

白菜	5枚
にんじん	1/3本
大根	50g
鶏ささみ	150g
酒	大さじ1
塩	少々
(A) つけダレ	
練りごま	大さじ2
酢	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
ラー油	小さじ1/2

☆作り方

1. にんじん、大根は細切りにする。
2. Aを混ぜ合わせ、つけダレを作る。
3. 鶏ささみは筋をとり塩・酒をなじませ、レンジ600Wで2分30秒加熱し、粗熱が取れたら手でほぐす。
4. 白菜はレンジ600Wで3分加熱する。
5. 加熱した白菜は1枚ずつ広げ、キッチンペーパーをのせて、めん棒で芯を叩いて厚みを均一にする。
6. 白菜の手前に鶏ささみ、にんじん、大根をのせ手前からひと巻きし、両端を内に折り込んで最後まで巻く。
7. 6を半分に切り、器に盛り付ける。

