

栄養士のちょこっと情報

皆さん、こんにちは！
 栄養士からちょこっと「良い話」をお伝えできればと思い、このコーナーを
 設けました。
 栄養の事・健康の事・知って得する事などちょこっと情報をお話しします。

暖かい日が続き、過ごしやすい季節となりました。スーパーなどの店頭にも春野菜が並び、「春が来たなあ」となんだか気持ちもワクワクしますね。春野菜には、冬の寒さを耐え抜いて成長してきたからこそ、すぐれた栄養成分がたくさん詰まっています。そこで今回は春野菜について紹介します。

※春野菜の特徴※

【苦み】

春野菜独特の苦味は「植物性アルカロイド」という成分です。老廃物を体の外に出してくれる解毒作用や、新陳代謝を促す働きがあります。

【香り】

アジタバヤセリ、セロリなどのセリ科の春野菜が放つ豊かな香りには「テルペン類」が多く含まれており、血行促進や抗酸化作用、ストレス緩和などの効果があります。

※代表的な春野菜※

【春キャベツ】

ビタミンCや食物繊維が豊富です。ビタミンU（別名キャベジン）も含まれており、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防、傷ついた粘膜の修復や肝臓の機能回復にも効果があるとされています。

【新玉ねぎ】

玉ねぎ特有のにおいや辛みの成分「硫化アリル」は、血液サラサラ効果、血栓やがん予防に効果的です。また、ビタミンB1の吸収を高め、新陳代謝を促進し、疲労回復、発汗、食欲増進効果が期待できます。硫化アリルは生で摂取した方が効力が強く、水にさらすと流れ出てしまうため、さっと洗うようにしましょう。

【菜の花】

春野菜の中でビタミン、ミネラルが群をぬいて豊富です。特にビタミンCの含有量はトップクラスで、ほうれん草の約4倍含まれています。ビタミンB群、鉄、食物繊維なども多く含み、皮膚や粘膜の抵抗力を高めて風邪や感染症の予防、便秘予防に効果的です。

【たけのこ】

カリウムなどのミネラル、食物繊維が豊富に含まれます。また、旨味成分であるアスパラギン酸を多く含んでおり、疲労回復やスタミナ増強、免疫カアップなどの効果が期待されています。

【アスパラガス】

たけのこと同じくアスパラギン酸を多く含みます。また、抗酸化作用に優れるビタミンA、貧血防止に効果的な葉酸、骨の健康に不可欠なビタミンKなどが多く含まれます。

【セロリ】

β-カロテン、ビタミンB群、カリウム、食物繊維などの栄養素が豊富です。よく使われるのは茎の部分ですが、実は葉には茎の2倍のβ-カロテンが含まれると言われているため、一緒に使うと良いでしょう。

春野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、疲労回復に効果的です。また、春野菜特有の苦味は心身に刺激を与え、身体機能を活発にすることで、体を春へと目覚めさせてくれます。積極的に食べて、体調管理を万全にしましょう。

春野菜の栄養素の多さに驚きです！積極的にいただきましょう！

