

春野菜



木々の芽もふくらみ始めようやく春らしくなってきました。季節の変わり目で体調を崩される方もいるのではないのでしょうか。こういう時こそ食事に気を配り免疫力をつけていきましょう。春野菜とはふきやたけのこ、菜の花、新セロリ、新じゃがいも、新ごぼう、春キャベツなどを指します。春に収穫でき、栄養をたっぷりと蓄えた野菜たちです。

●菜の花

ほろ苦い味わいと香りが春の訪れを感じさせます。

栄養面では非常に多くのビタミンCが含まれています。抗酸化作用、美肌や免疫力アップ、血管を強くするなど、さまざまな効果があります。造血作用のある葉酸も多く含まれており、貧血予防にもお勧めです。当院では和え物や汁物に使用しています。



●春キャベツ



キャベツはサラダやスープ、炒めものなど活躍の場が豊富なお野菜です。栄養面でも優れており、美肌を作るビタミンC、骨を作るカルシウム、胃粘膜を保護するビタミンUを含んでいます。1年中見かけるキャベツですが、春先に出荷されるのは春キャベツで出荷時期により特性に違いがあります。春キャベツは葉が柔らかく水分が多いのが特徴です。サラダや朝漬けにお勧めです。

●新玉ねぎ

玉ねぎには多くの品種があります。玉ねぎには、血液の循環を良くし、体を元気にしてくれる成分が含まれます。春先にとれる新玉ねぎは、甘味が強く、水分をたっぷり含んでいます。身が柔らかいのも特徴で、生でも焼いても美味しくいただけます。



春野菜には他にもいろいろな種類があります。まだまだ寒い日が続きますが、この季節しか味わえないお野菜から栄養を摂って、素敵な春を迎えましょう。



管理栄養士 有馬