



## 春の栄養士便り ～春野菜特集～

冬の寒さも落ち着き温かい季節となりました。

春になると体に優しい旬の食材が出てきますね。今回は春野菜の特徴をご紹介します！

### 春野菜の特徴は？

- ✓ 葉や根、実、地下茎、つぼみを食べるものなど種類が豊富。
- ✓ 香りが強く、みずみずしい。苦味など独特な風味の野菜が多い。
- ✓ **ビタミンA、ビタミンB群、ビタミンCなどのビタミン類**を豊富に含む。

### 春野菜の種類

#### 春キャベツ

葉が柔らかくてみずみずしく、甘味もあるため生食にぴったり！  
外側の葉や茎にも栄養が多く含まれているため、捨てずに活用してみましょう。



#### 新玉ねぎ

辛味が少なくみずみずしく、生食でも食べやすい！  
血液をサラサラにする効果や抗酸化作用のある成分が含まれています。



#### たけのこ

腸内環境を整えたい方や高血圧、浮腫みが気になる方にはぴったりの春野菜！  
部位によって食感が異なるため、部位ごとに調理法を変えるのがおすすめです。

→先端の軟らかい部分：お吸い物、煮物、和え物

中心の歯ごたえのある部分：煮物、てんぷら、炒め物

根元の硬い部分：薄くスライスして炊き込みご飯など



#### 菜の花

ビタミン類、カルシウムや鉄、食物繊維も豊富で栄養価の高い春野菜！  
ほろ苦い味わいと豊かな香りが料理にアクセントを加えてくれます。



#### 新じゃがいも

普通のじゃがいもよりビタミンCが豊富！

水分を多く含み、皮が薄いため、芽に注意すれば皮ごと食べてもおいしいです。



旬の野菜で春を感じながら、健康的な体づくりを目指しましょう😊

管理栄養士：古川愛理