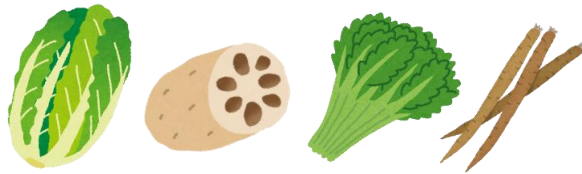


# 冬の味覚をご紹介

今回は冬の旬な食材をご紹介します。特に冬から早春に掛けて収穫される冬野菜は、寒い気候に耐えて甘みやうま味を蓄えます。旬な食材をたくさん食べて寒さに負けない元気な身体づくりを行いましょう!!

## 旬な食材の栄養素と特徴

### 野菜



食材	栄養素	ポイント・選び方
小松菜	βカロテン	【ポイント】 ほうれん草の約5倍のカルシウムを含みます。ビタミン類も豊富で、特にビタミンA,Cは小松菜100gで1日の所要量を満たすことができます。またβカロテンは、抗酸化作用や粘膜強化にも効果があります。 【選び方】 茎が太くしっかりしていて、葉は濃い緑色で肉厚のものが新鮮。丈が長くないものが柔らかいです。
	ビタミンC	
	ビタミンK	
	カルシウム	
	鉄	
春菊	βカロテン	【ポイント】 春菊に豊富に含まれるβカロテンには、油やタンパク質と一緒にとると吸収率がアップします。ビタミンやミネラルは水溶性の栄養素なので茹でると栄養素が流れてしまう可能性があります。出来るだけ水を使った調理を避けるとよいです。 【選び方】 茎は太すぎず、やや細い方が柔らかくて美味しいです。茎の下のほうにも葉がたくさんついているものがおすすめです。
	ビタミンC	
	ビタミンE	
	カルシウム	
	鉄	
白菜	カリウム	【ポイント】 白菜に含まれるイソチオシアネートは、白菜に含まれる辛み成分で、消化を助け、血栓ができにくくなる効果があるとされています。 【選び方】 外側の葉が全体を包むようにしっかり巻かれていて、株の切り口の芯の部分が白くてみずみずしいものを選ぶと良いです。
	ビタミンC	
	食物繊維	
	イソチオシアネート	
ごぼう	カリウム	【ポイント】 食物繊維を多く含み、腸の働きを整えたり動脈硬化を防いだりする作用があります。またごぼうに含まれるオリゴ糖は、腸内細菌のエサになり善玉菌を増やすことにもつながるため、便秘予防にも効果的です。 【選び方】 根元のひび割れがなく、先端がしおれていないもの。ハリや弾力があり、太さが均一、ひげ根が少ないものがおすすめです。
	マグネシウム	
	食物繊維	
	カルシウム	
	鉄	



## COOKING POINT



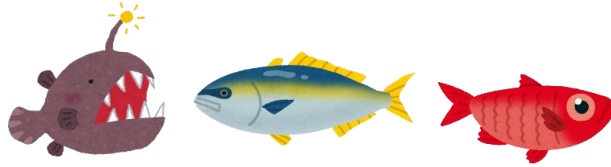
野菜によっては過熱しすぎると栄養素が損失したり、風味を損ねてしまうこともあります。冬野菜を煮込む場合は、煮汁も飲めるようなスープにするなど、溶けだした栄養素を丸ごと摂取できる料理がおすすめです。しかし、煮汁には塩分も多く含まれていることが多く、塩分過多になってしまう可能性も考えられます。野菜の持つ香りやうま味、かつおや昆布などのだしとうま味も上手く活用して、塩分控えめに仕上げるのがおすすめです。

# 果物



食材	栄養素	ポイント・選び方
いちご	ビタミンC	<b>【ポイント】</b> ビタミンCが豊富で <b>風邪予防</b> や <b>美肌効果</b> に期待でき、葉酸は <b>貧血予防</b> にも効果的です。また <b>血糖値の上昇</b> や <b>コレステロールの吸収を抑制する</b> 食物繊維も多く含まれています。 <b>【選び方】</b> 果実の先端に白色や緑色が残っていない、果実全体が赤く染まっているもの。ヘタがピンと立っていてつぶつぶがはっきりしているものがおすすめです。
	葉酸	
	食物繊維	
	アントシアン	
温州みかん	ビタミンC	<b>【ポイント】</b> <b>肌荒れ</b> や <b>風邪予防</b> に効果的です。さらにヘスペリジンは、 <b>高血圧</b> や <b>動脈硬化を予防</b> する効果があるとされています。 <b>【選び方】</b> 果実が扁平形で重量感があり、皮が薄くつぶつぶが小さくきめ細かいもの。ヘタの切り口が小さいものがおすすめです。
	βクリプトキサンチン	
	食物繊維	
	ヘスペリジン	
キウイ	ビタミンC	<b>【ポイント】</b> ガンの要因となる変異原性を抑える効果があり、 <b>ガン予防</b> に期待されています。またアクチニジンは肉を柔らかくするタンパク質分解酵素で、 <b>消化を促進する効果</b> があります。 <b>【選び方】</b> ふっくらとした楕円形で重量感があり、かすかに弾力を感じれば食べ頃です。 ※傷や変色、柔らかすぎに注意
	カリウム	
	食物繊維	
	アクチニジン	

# 魚



冬に脂を蓄える魚は、冬から春に産卵期を迎える魚です。  
 魚の脂には、DHAやEPA(IPA)などの不飽和脂肪酸が多く含まれています。  
 ヒトの身体では合成できないため積極的にとるようにしましょう。

(100gあたり)

食材	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
まだら	17.6	0.2	0.1
ブリ	21.4	17.6	0.3
サバ	20.6	16.8	0.3
キンメダイ	17.8	9.0	0.1
アンコウ	13.0	0.2	0.3

## 免疫力や抵抗力を高めるために！

身体が冷えやすい冬は、免疫力や抵抗力をしっかりつけて、風邪やコロナウイルスなどの感染症にかからない身体を作ることが大切です。そこで、免疫力や抵抗力を高める食べ物をご紹介します。

- ビタミンCとビタミンEを同時にとれるもの **れんこん、じゃがいも、ブロッコリー**
- ビタミンAの宝庫 **にんじん**
- 免疫力アップ **春菊**
- 食物繊維が抵抗力を高める **ごぼう、れんこん、ブロッコリー**
- 疲労回復 **かぼちゃ(根菜類)**

**栄養をたくさんつけて寒い冬を乗り越えましょう!!**