

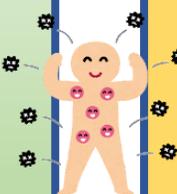
# 春野菜を食べよう

春には新〇〇や春〇〇が出荷されます。これは年間通して収穫される野菜の中で、栄養素が最も高い時期であるということです。この時期にしか味わえない春野菜のおいしさを堪能しながら、栄養満点の野菜を食べて健康な日々を送りましょう！

## 春キャベツ



「春キャベツ」は、水分が多く、葉も柔らかいのが特徴です。有害な活性酸素から細胞を守るビタミンCや食物繊維をはじめ、胃腸の粘膜を丈夫にし消化を助ける栄養素「キャベツU（キャベジン）」が含まれています。他にも止血を早めたり、骨にカルシウムを沈着させるビタミンKを含み、ナトリウムを排出し、むくみや高血圧予防にもつながります。



## 新玉ねぎ



「新玉ねぎ」は、玉ねぎよりも水分が多く、甘みがあるのが特徴です。玉ねぎには他の野菜と比べて糖質の代謝を促すビタミンB1が多く含まれています。辛み成分の素である硫化アリルは、ビタミンB1の吸収率を上げるほか、血液をサラサラにして、血栓ができにくくしたり、コレステロールを抑えてくれるため、生活習慣病の予防にも効果的です。



## 新じゃがいも



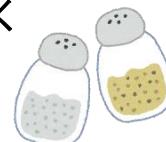
「新じゃが」は、ビタミンC含有量がイモ類の中でも最も多く、みかんと同等です。たんぱく質に守られているので、加熱にも比較的強いのが特徴です。肌の調子を整えたり、しみを予防したりする効果が期待できます。活性酸素を除去し、免疫力アップにつながります。『皮ごと食べれば』、悪玉コレステロール値を下げて動脈硬化、糖尿病や肥満予防が期待できます。



## 素材を生かして簡単レシピ 焼きキャベツ



春キャベツをくし形に切り、フライパンにオリーブオイルを熱し、中火でこんがり両面焼くだけ！



お好みの調味料で食べましょう。塩とブラックペッパー、ポン酢、おろしにんにく醤油等がおすすめです。



栄養豊富で今の時期しか味わえない旬の味覚を楽しみましょう！