



2022年11月

栄養満点の冬野菜

秋も深まり、サツマイモやカボチャの甘みが増す時期です。野菜には多くの栄養素が含まれています。冬の時期に旬を迎えた栄養満点のおすすめ野菜を紹介します。冬野菜を食べて健康な日々を送りましょう！

ネギ

緑の部分

β-カロテンやビタミンCは、抗酸化力が強く風邪予防免疫力を高める

白い部分

豊富に含む「硫化アリル」は、ビタミンB1の吸収を助け、消化液の分泌を促す

殺菌作用のあるネギオールを含み風邪予防・改善に効果的です。



いいことづくしの冬野菜



冬野菜の特徴は、寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多いことです。食べたときに、甘くておいしいと感じるのはそのためです。

また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果が期待できます。

- ◎疲労回復
- ◎血流を改善
- ◎生活習慣病の予防
- ◎胃の健康を保つ
- ◎風邪の症状を緩和



ブロッコリーもお勧めです



ほうれん草

β-カロテン

ビタミンB₁

ビタミンB₂

ビタミンB₆

ビタミンC

ビタミンE

鉄、マンガンなど

豊富な栄養成分が含まれている



夏より冬に収穫した方が
ビタミンC含有量が3倍も！

- ◎風邪予防
- ◎美肌効果
- ◎骨粗しょう症予防
- ◎消化を助ける
- ◎高血圧予防
- ◎便秘解消

- ◎貧血を予防
- ◎動脈硬化を予防
- ◎高血圧を予防
- ◎視機能を改善
- ◎免疫力を高める
- ◎美肌効果

白菜

ビタミン

カリウム

カルシウム

食物繊維

ミネラル

イソチオシアネート



イソチオシアネートは抗がん作用や抗酸化作用も報告されています。

鍋やスープにして煮込んでたくさんの量を一度に食べれば食物繊維やビタミンCなどの水溶性の栄養素も無駄なく摂ることができます。



煮物や鍋など、体が芯から温まる料理で、免疫力アップし、寒い冬を乗り切りましょう！