



～体調管理に役立つ春野菜について～

新緑のまぶしい季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
爽やかな風に初夏の訪れを感じる今日この頃、気温の変化が大きく、体の不調を感じやすい時期でもあります。
そこで今回は、そんな季節の体調管理に役立つ春野菜をご紹介します。
最近栽培技術が進化したことで季節を問わず一年を通して野菜が収穫できるようになりましたが、
美味しく食べられるのは旬の時期で、
栄養価も高く疲労回復などに効果的です。
積極的に食べて、体調管理を万全にしましょう。

旬の野菜を食べるメリット

● 味が濃くて美味しい

旬の野菜は、栄養素を豊富に含んでおり、味も濃いため、特に美味しく感じられる点が特徴です。

● 栄養価が高い

旬の野菜は、最適な環境で最も栄養価が高い時期に収穫します。
そのため、その野菜の栄養素がピークの状態を食べることができ、季節外れの野菜よりも良質な栄養分を効率的に摂ることができます。

● 鮮度がよくて安い

旬の野菜は、収穫量が多くなり、近隣で採れたものが店頭に出ることが多くなります。
そのため、輸送コストや保存コストが抑えられ、新鮮なものが安く入手できます。



春に旬を迎える野菜

キャベツ



通年出荷していますが、春のものは葉が柔らかくて甘みがあり、みずみずしいのが特徴です。**ビタミンC**や**ビタミンK**が豊富で、キャベツ特有の胃腸を強くする効果のある**ビタミンU(別名キャベジン)**も多く含んでいます。
これらの栄養素は熱に弱いので、生食で食べやすい春キャベツでこそ効果的にとることができます。
◎選ぶ時は、葉色が鮮やかでハリとツヤがあり、芯の切り口が白くみずみずしいものがおすすめです。

アスパラガス



春に出回るアスパラガスは甘みが強く、柔らかいのが特徴です。またアミノ酸の一種**アスパラギン酸**が豊富で、うま味とコクのある野菜です。
グリーンアスパラガスの栄養成分として見逃せないのが疲労回復効果のある**アスパラギン酸**で、他にも**抗酸化作用**のある**β-カロテン**や**骨の形成**に必要な**ビタミンK**などが含まれています。
◎選ぶ時は全体に緑色が濃く、太さが均一なもので、穂先はピンとしていて穂がしっかりし、切り口が変色していないものがおすすめです。

新玉ねぎ



新玉ねぎは甘みと辛みの両方を備えている点が特徴で、炒め物や煮物、サラダなどさまざまな料理に活用できる野菜です。
玉ねぎに含まれる**硫化アリル**は免疫力を高めてくれる栄養素です。硫化アリルの一部はアリシンといわれる独特の香り成分で、玉ねぎを切ったときのツンとした香りのもとになる成分です。血液をサラサラにする効果があるので**血中コレステロール値**を下げ生活習慣病の予防にも期待ができます。
◎選ぶ時はずっしりと重みがあり皮全体が固く引き締まっているものがおすすめです。

春野菜と豆乳の具たくさん味噌汁

春野菜レシピ

【材料2人前】

キャベツ	30g
しめじ	10g
玉ねぎ	20g
にんじん	10g
万能ねぎ	適量
水	200ml
無調整豆乳	200ml
合わせ味噌	大さじ1
顆粒和風だし	小さじ1

【作り方】

- ① お鍋に水とにんじんを入れて中火で加熱します。
にんじんが柔らかくなったらキャベツ、しめじ、玉ねぎを入れて、中火のままさらに加熱します。
- ② 野菜全体が柔らかくなったら、顆粒和風だしを入れます。
その後、弱火にして無調整豆乳を加え、味噌を溶かしながら入れます。
- ③ 味噌が溶けたら、火から下ろします。
お椀によそい、小口切りにしたねぎをのせたら完成です。

