



# 旬の食材で健康になろう!!



## クイズ! 難読野菜! 旬はいつ?

右の①②③の漢字、実はすべて野菜の名前が書かれています! それぞれの野菜と旬の季節を結んでみましょう! 答えは左下★

- ①陸蓮根
  - ②青梗菜
  - ③竜髭菜
- ・ 春
  - ・ 夏
  - ・ 秋
  - ・ 冬

だんだん気温が上がり、汗ばむ季節になってきましたね。食卓の上にも...春らしさが見られるのではないのでしょうか? 季節ごとに旬の食材を使用すれば、その時期ならではの料理を作ることが出来ますさらに季節の食材にはその食材に多く多い体にいい成分も入っています! 旬の食材を取り入れて、季節感や健康的な食事を楽しみましょう!

## どうして旬の食材は健康によいのでしょうか?



### A. 栄養価が高くなるからです!

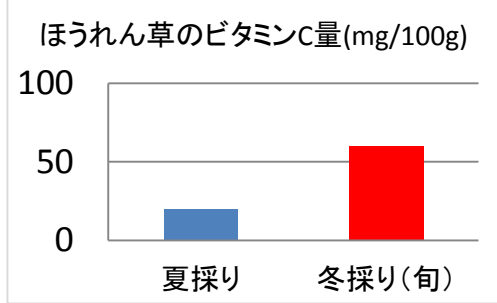
特に野菜や魚など、環境の影響を受けて生産される食品は、季節によって栄養価が変化します。その栄養価が最も高くなる時季、それが旬なのです!

野菜の栄養成分の中で、最も季節変動が大きいものは、抗酸化作用を持つ**ビタミンC**と皮膚や粘膜の健康を保つ**β-カロテン**であると言われています。特にビタミンCの変動が大きく、例えば旬のほうれん草はそれ以外の時季と比べ、**3~4倍ものビタミンC**を含んでいるのです! 加えて旬の食材は、味がとてもよくなるほか、体を温めたり、冷やしたり、胃腸をととのえたりといった、季節にピッタリの効果を持つものもあります。

#### ★調理のポイント★

ビタミンCは**水溶性**。水に溶けやすく、加熱に弱い栄養素です。**切る前に水で洗う、ゆでるときは短時間に抑える**などの工夫で、損失を少なくすることができます。一方でβ-カロテンは**脂溶性**。油脂に溶けやすい性質があります。**油を用いる調理法と組み合わせる**ことで、効率よく摂取することができますよ!

ハウス栽培や水耕栽培などで一年中食べられるようになった野菜。しかし、味がよく栄養価が高い旬の時季にこそ、楽しく上手に取り入れていきたいですね♪



日本食品成分表 2015年版 医歯薬出版 p56-57

### 春 (3~5月)

春に出回る春野菜は、アクや苦みなどくせのある味が特徴です。

#### たけのこ

**アスパラギン酸**が疲労回復やスタミナ増強に効果をもつと言われています。

#### キャベツ

**ビタミンC**、**ビタミンK**、を含み、また**食物繊維**を豊富に含んでいます。

#### その他...

わかめ アスパラガス なら グリーンピース ソラマメ など

### 夏 (6~8月)

夏野菜には水分や体内に水分を保持する**カリウム**を含むものが多くあります。

#### トマト

**β-カロテン**や**リコピン**、**クエン酸**などを含みます。また、**水分とカリウム**を豊富に含んでいます。

#### ピーマン

**ビタミンC**を豊富に含む他、血栓防止に役立つといわれる**ピラジン**を含みます。

#### その他...

きゅうり なす にがうり 枝豆 オクラ 冬瓜 レタス 鯉など



### 冬 (12~2月)

冬の食材は、代謝を上げ免疫を強くする**β-カロテン**を含むものや消化が良くたくさん食べられるものが多くあります。

#### チンゲン菜

**ビタミンK**を豊富に含み、さらに**アリルイソチオシアネート**によって血栓予防、がん予防の効果もあるとされています。

#### ねぎ

香り成分の**アリシン**は、**ビタミンB1**の吸収を助け、糖の代謝を円滑にします。

#### その他...

人参 かぶ 大根 ほうれん草 白菜 春菊 ぶり など



### 秋 (9~11月)

秋の食材は弱った胃腸を整え、食物繊維や栄養が豊富に含まれます。

#### さつまいも

**食物繊維**や**ビタミンC**、抗酸化作用のある**アントシアニン**を含み、便秘や糖尿病の予防に役立つと言われています。

#### しめじ

カルシウムの吸収を助け、骨や歯の形成に役立つ**ビタミンD**が豊富です。

#### その他...

ごぼう しょうが れんこん まいたけ 柿 さんま など



### ★グリーンピースごはん★

- 材料
- 米 1+1/2カップ
  - もち米 1/2カップ
  - グリーンピース生 100g
  - 酒 大さじ2
  - 薄口しょうゆ 小さじ1/2
  - 水 2+1/4カップ

- ①米ともち米をとき、さやから取り出したグリーンピースを水洗いする。
- ②炊飯器に米ともち米を入れ、グリーンピースと調味料を入れて炊く。10分蒸らしてふっくらと仕上げます。



グリーンピースには良質なたんぱく質や糖質、食物繊維が含まれています。特に米に少量しかない**“リジン”**という必須アミノ酸を含んでいるため、米と合わせて食べると効果アップ! また、豆ごはんなど煮汁を摂取できる調理法では、水溶性ビタミンも摂ることができます!

※風味の良い、この時期ならではのさや付きがおすすめです★

クイズの答え: ①陸蓮根(オクラ) ②青梗菜(チンゲン菜) ③竜髭菜(アスパラガス)