

たっぷり野菜生活！ 寒い時期の料理に最適

「立春」を迎え、温かい日が待ち遠しいですが、まだまだ寒い日が続くようです。そんな時には、体をぽかぽか温めるスープや鍋物を食べたくになりますね。これらは、野菜をたくさんとるのにとても最適な料理です。野菜は、生より加熱したほうがかさが減り、量を多くとることができます。風邪やインフルエンザなどの病気にかかりやすい時期だけに、予防に役立つ栄養素が豊富な野菜を意識してとるようにしましょう。



☆冬に美味しい野菜たち☆

★ブロッコリー

ビタミンCやカロテン、鉄分も豊富な万能野菜！
ゆで時間が長くなると栄養素も一緒に流れてしまうので、ゆで過ぎには注意！電子レンジで上手に加熱したり、スープに入れることで、栄養を逃さず食べられます。



★ほうれんそう

緑黄色野菜の王様、ほうれんそう。カロテンやビタミンC、鉄分、亜鉛が豊富に含まれています。特に、寒さにさらされた冬のほうれん草は甘みが増します。甘みのあるほうれん草は、サラダやおひたしにするとおいしく食べられます。



★はくさい

食物繊維やカリウム、ビタミンCが豊富なはくさい。鍋料理には欠かせない野菜ですが、火を通すことでさらに甘みが増します。また、鍋に入れたときには、汁に白菜の栄養がたっぷり溶け込んでいます。



★ねぎ

ねぎは、白い部分が淡色野菜、濃い緑色の部分が緑黄色野菜で、2種類の野菜の特徴を持っています。ねぎ特有の香りは「アリシン」という成分で、ビタミンB1の働きを助けてくれる成分なので、豚肉や豆腐などと一緒に食べると効果を発揮しやすくなります。



★ごぼう

ごぼうは食物繊維が豊富で腸内環境を整えるのに役立ちます。また抗酸化作用をもつポリフェノール、カリウムも豊富です。ごぼうの香りとうまみは皮のすぐ近くにあるので、包丁で皮をこそげ落とす程度にするとよりおいしく食べることができます。



★だいこん

大根も根は淡色野菜、葉は緑黄色野菜です。大根の葉はビタミンやミネラルが豊富です。根はビタミンCや食物繊維が豊富です。消化を手伝う酵素もたくさん含まれているため、胃にやさしい食材です。大根おろしは汁もいっしょに食べるとより効果的です。

