

食育ひろば

あけましておめでとうございます。

冬は気温が下がり空気が乾燥しているため、空気中のウイルスが活発化して風邪をひきやすくなります。しっかり食べて風邪に負けないからだを作り、元気なスタートを切りましょう。

『旬』を大切に ～冬～

代表的な冬の食材

- 大根 
- 白ねぎ 
- ほうれん草 
- 春菊 
- ゆず 
- タラ 
- ワカサギ 
- かぶ 
- 小松菜 
- ブロッコリー 
- みかん 
- ハマチ・イナダ 
- ふぐ 
- ズワイガニ 
- 白菜 
- 水菜 
- カブチン 
- いよかん 
- あんこう 
- ブリ 
- 牡蠣 

冬野菜で寒い冬を乗り切ろう！

冬野菜の役割

★免疫力を高める★

β-カロテン

粘膜の形成に欠かせないビタミン。鼻やのどの粘膜を乾燥から守り、ウイルスの進入を防ぐ。

ビタミンC

白血球の働きを活発にして、進入したウイルスと戦う。

★からだを温める★

ビタミンE

血行をよくする。

ビタミンC

鉄(血液の主要成分)の吸収を促進する。

アリシン(ねぎの辛味成分)

血行をよくする。



「冬野菜」はどうして甘い？

普通の水は0℃で凍りますが、砂糖水になると凍る温度は低くなります。大根・にんじん・ほうれん草などの冬野菜は、寒さで凍らないように葉や根の中の糖分を増やします。そのため、甘みが増すのです！！



おすすめ旬料理

【材料】(3人分)

- 大根(上部) 1/4本 (200g)
- にんじん 3cm (40g)
- 塩 小さじ1/2
- りんご 1/4個

フルーツなます

【作り方】

- ①大根・にんじんはせん切りにして合わせ、塩をもみ込んでしばらく置き、水気をしっかりしぼる。
- ②りんごは細切りにする。
- ③甘酢を作り、①・②を和えて味をなじませる。

※みかんや干し柿などの果物でも作れます。



冬の代表料理“お鍋”は味も具材もバリエーションが豊富です。温かいお鍋は、からだがポカポカ温まり、野菜から溶け出した栄養も汁ごと食べられるので、栄養満点のおすすめメニューです。家族みんなでお鍋を囲んで、冬の食材を楽しみましょう。