



## 『「冬野菜」の不思議！ ご存知ですか？』

冬は体調を壊し易いシーズン、野菜がこの時期の健康の救世主だとしてご存じですか？

特に冬にかかりやすい風邪の予防には、ビタミンやミネラルを十分とることが大切です。

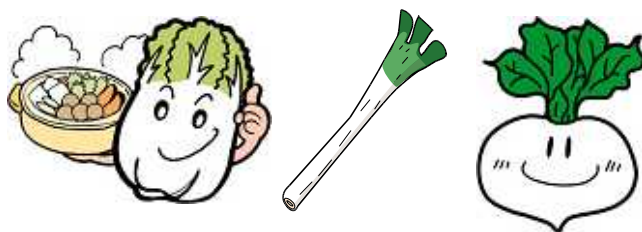
冬場のほうれん草は夏場の3倍のビタミンCが含まれ、貧血につながる鉄の含有量も多く、ビタミンCが多いことで鉄の吸収率もアップします。

白菜やきゃべつの食物繊維は消化しやすい優しい繊維。鍋物やサラダにしてたっぷり食べてください。

にらや葱は万能野菜、色々な種類のビタミンやミネラルを含んでいます。まとめて食べるのは難しいかもしれませんが、毎日少しずつとっていけば疲労回復・がん予防にも効果的だといわれます。

また、野菜は「生・煮る・蒸す・炒める」だけでなく、「焼く」のもおすすめです。例えば、大根や蕪、葉物の野菜なども焼くことで甘味がアップし、意外な味を楽しめます。

今年の冬は、“焼いた野菜メニュー”を試してみませんか。



鹿児島厚生連  
栄養管理科 主幹  
油田 幸子