

甘くておいしい冬野菜

この時期に旬を迎える冬野菜。寒さで凍ることがないよう、細胞に糖をため込むため、糖度が高い野菜が多いもの。食べたときに甘く感じるのはこのためです。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価も高い冬野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果あり! 冬野菜をたっぷり使ったお料理で、寒い冬を乗りきりましょう。



冬至の過ごし方

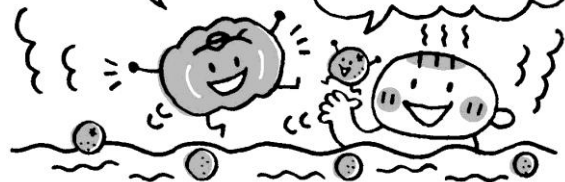
冬至は、一年のうちで昼がいちばん短く、夜がいちばん長い日。日本では昔から、冬至にカボチャを食べて、ユズ湯に入ると風邪をひかないという言い伝えがあります。

カボチャ

冬に不足しがちなカロテンたっぷり!

ユズ湯

強い香りで邪気を払う! 体を温める効果もあるよ。



冬に大切な栄養がたっぷり!
根菜類

風邪ウイルスから体を守る「免疫機能」を高めるには、根菜類がおすすめです。寒いこの時期、体の中から温める根菜料理でポカポカ元氣になってください。

ニンジン・カボチャ
粘膜を強くする
ビタミンAが豊富

レンコン・ジャガイモ
免疫力を高める
ビタミンCが豊富



大晦日に年越しそば

12月 31日

昔から、大晦日にそばを食べる習わしがありますが、それにはいろいろな意味が込められています。今年最後の夜、年越しそばに願いを込めて、しっかり味わいましょう。

- ほかの麺類と比べて切れやすいことから、一年の厄を断ち切るという意味を込めました。
- 昔からそばは体によい物とされ、新しい年を健康で迎えられるように、という願いを込めました。
- 細く長い見た目から長寿を願いました。



ハクサイ

鍋物や漬物、炒め物と、調理法を問わずに活躍する冬の葉野菜といえばハクサイ。選ぶときは、葉がしっかり巻いていて、ずっしりと重いものがお勧めです。カットされている場合は、切り口がしなびておらず、断面が盛り上がっていないものにします。

保存のポイント

丸ごと新聞紙などに包んで、立てた状態で冷暗所に保存すれば、2~3週間ほど持ちます。使いかけのものや、カットしてあるものは、ラップに包んで冷蔵庫の野菜室へ。

うれしい栄養

- ★カリウム…塩分の排出を促す。高血圧の予防にも
- ★ビタミンC…免疫力向上を助け、風邪の予防に



リンゴ

昔話「シンデレラ」でもおなじみのリンゴ。時々、実の表面ががてかかとして見えることがありますか? これは一体何でしょう。

- 選択肢 ① つや出しワックス ② 防腐剤 ③ リンゴの自然な成分

答えは③。リンゴの中からにじみ出る成分の働きで、表面がツヤツヤしてきます。食べても害はありませんが、衛生面も考えて、表面を洗ってから食べるとういでしょう。

うれしい栄養

塩分排出を促すカリウム、骨や歯を作るカルシウム、便秘改善に効果のある食物繊維、そして不足しがちな鉄分も含まれています。鉄は、赤血球を作るのに不可欠で、ビタミンCと一緒にとると吸収しやすくなります。リンゴは鉄もビタミンも含んでいる、優れたものなのです。



冬が旬の食べ物

冬が旬の食材には体を温める効果が高い物が豊富です。鍋料理やスープなど、あったかメニューに取り入れてみましょう。

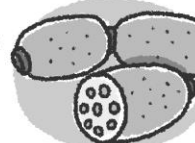
ハクサイ



ダイコン



レンコン



長ネギ



ブロッコリー



ホウレンソウ



カキ



ブリ



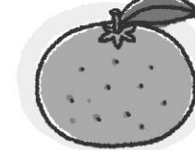
タラ



ヒラメ



ミカン



ユズ

