

管理栄養士

おすすめ



冬が旬

ほうれん草

緑黄色野菜のなかでも抜群の栄養価を誇るほうれん草！鉄分をはじめ、免疫力に欠かせないβカロテン、ビタミンC、葉酸を多く含み、造血作用があります。

根の付け根の部分がふっくらとしているものを選びましょう。ふっくらとしているものの方が甘みがあります。また根の付け根の赤い部分は、栄養素をたっぷりと含んでいるので、きれいに洗って捨てずに使い切りましょう！



「旬の食べ物」＝「自然からのイチオシ？」 旬食材がおすすめのワケ

味

香りやうま味が豊富なので、味が濃く感じられます。
少ない調味料でもおいしく味わうことができ、塩分や糖分などの摂りすぎを抑えるのに役立ちます。

栄養素

多くの食材で旬の時期はそうでないときに比べ栄養価が高いです。その時期に起こりやすい体調不良をカバーしてくれる栄養素がたっぷり！

鮮度・価格

鮮度が良く、収穫量も多いので価格も安くなり毎日の食材に取り入れやすいですね。
「旬のもの」を知り上手に取り入れながら、四季の変化を楽しみましょう。

管理栄養士

おすすめ



冬が旬

大根

旬の大根には、ビタミンA、ビタミンC、カルシウム、カリウムだけでなく、デンプンを分解する消化酵素のアミラーゼも豊富に含まれています。アミラーゼは消化を促進し、胸やけや胃もたれ、二日酔いを緩和してくれます。大根に含まれる栄養素を、効率よく摂るためには、大根おろしや、ゆで汁を捨てないお鍋のメニューがおすすめです。



「旬の食べ物」＝「自然からのイチオシ？」 旬食材がおすすめのワケ

味

香りやうま味が豊富なので、味が濃く感じられます。
少ない調味料でもおいしく味わうことができ、塩分や糖分などの摂りすぎを抑えるのに役立ちます。

栄養素

多くの食材で旬の時期はそうでないときに比べ栄養価が高いです。その時期に起こりやすい体調不良をカバーしてくれる栄養素がたっぷり！

鮮度・価格

鮮度が良く、収穫量も多いので価格も安くなり毎日の食材に取り入れやすいですね。
「旬のもの」を知り上手に取り入れながら、四季の変化を楽しみましょう。