

## 旬の野菜の栄養

### 春

#### 《春キャベツ》

「春キャベツ」は、主に4月～6月に収穫されます。

春キャベツは、ビタミンCがずばぬけて豊富で、大きな葉を2～3枚ほど食べるだけで、1日分の必要なビタミンCが摂取できます。

風邪の予防や疲労回復、肌荒れの解消などに効果があります。

**☆選び方☆葉の巻きがゆるやかで、みずみずしいもの**



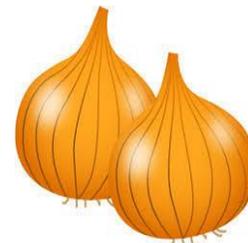
#### 《新たまねぎ》

新たまねぎの旬は3月～5月がおいしい時期です。

たまねぎを切ると独特の刺激臭がして涙が出ますが、これは硫化アリルという成分によるものです。

この硫化アリルが、血液をさらさらにして、高血圧・糖尿病・動脈硬化・脳梗塞などの予防に効果があります。

**☆選び方☆首が締まっていて、表皮がツヤのあるもの**



### 夏

#### 《ゴーヤ》

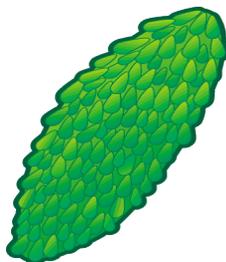
ゴーヤは6月～8月が最もおいしい季節です。

苦味が苦手な方が多いですが、この苦味成分に血糖値や血圧を下げる働きがあります。

美白効果・イライラ解消・疲労回復・老化防止などの予防に効果があります。

ゴーヤは、ビタミンCが豊富で、1本に対してレモン2個分のビタミンCが入っています。

**☆選び方☆緑色が鮮やかで突起に張りがあるもの**



#### 《トマト》

トマトは主に6月～9月がおいしい時期です。

トマトの赤い色に含まれているリコピンは体の免疫力を高め癌の予防や、老化防止になります。

また、トマトに含まれるカリウムには、高血圧や動脈硬化を予防する働きがあります。

**☆選び方☆皮にハリとツヤがあるもの。ヘタが濃い緑色で周りがひび割れていないもの  
お尻の模様がはっきりしているもの**



### 秋

#### 《かぼちゃ》

かぼちゃは6月～9月がおいしい時期です。

免疫力の低下で発症する病気を抑える効果がありウイルス撃退はもちろんのことガン予防などにも効果があります。

風邪の予防に、もっとも効果的で、冬至に、かぼちゃを食べるのは風邪予防の意味があるそうです。

**☆選び方☆緑色が濃く、ずっしりして重量感があり、形が整っているものを選びましょう。**

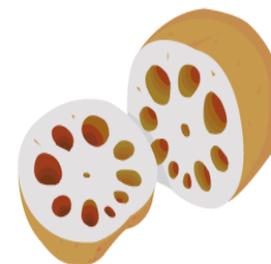


#### 《レンコン》

レンコンは主に9月～10月頃がおいしい時期です。

ビタミンCが非常に豊富で、疲労回復、かぜの予防、老化防止に効果があります。

**☆選び方☆太くて丸いもの、重たくてずっしりしたもの、表面にツヤがあるもの、穴のサイズが小さいもの**



### 冬

#### 《白菜》

白菜は主に11月～2月頃がおいしい時期です。

白菜の約95%は水分です。

しかも、ビタミンCや鉄、マグネシウム、カリウムといった栄養もちゃんと含まれています。

**☆選び方☆葉が薄緑色に縮れていて、黄ばみがなく、巻がしっかりしていて、葉先をしっかりと巻きこんでいるもの。**



#### 《大根》

大根は主に11月～2月頃がおいしい時期です。

ご飯や餅、芋などを食べ過ぎて、胃もたれを感じたときに大根おろしを食べると、スッキリと楽になります。

二日酔いでスッキリしないときもすりおろして飲むとよいでしょう。

**☆選び方☆葉付きで葉が緑色でみずみずしく、皮にハリ、ツヤがある。**

