

冬野菜を食べて寒い冬を乗り切ろう！

栄養新聞

津久見市役所

第三十七号
(令和二年十二月)

お問い合わせ先(8219533)

白菜



冬の寒さが厳しくなると、うまみや甘さがぐんと増してきます。白菜には水に溶けやすいビタミンCが多く含まれています。風邪の予防やストレスの軽減、疲労回復などに大きな効果があります。カリウムが豊富に含まれることから、利尿作用に優れ、高血圧の予防にも有効です。鍋やシチューといった煮汁まで食べるような料理に使うのがおすすめです。

冬野菜をいくつかあげてみます。

冬野菜について



旬の食材は、栄養とおいしさがいっぱい。白菜、ほうれん草、大根といった、野菜は、冬に旬となります。冬野菜の特徴は、寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多く、食べたときに、冬野菜は甘くておいしいです。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があると言われています。煮物や鍋など、体の中から、温まる料理に使って、寒い冬を乗り切りましょう。

冬野菜を食べていますか？

大根



大根の栄養素として、豊富なビタミンCが多く含まれています。ただし、大根のビタミンCは、中心部より表面の皮のほうが多く含んでいます。なるべく皮はむかずにきれいに洗って皮ごと食べることをおすすめします。葉の栄養は、ビタミンCも根の部分より多く含まれているほか、根には含まれていないビタミンA(カロチン)も、葉には多く含まれています。

ねぎ



ネギ特有の強い香りの成分は硫化アリルと言う成分によるもので、ビタミンB1の吸収を助ける他、血行をよくし、疲労物質である乳酸を分解する作用などがあるとされており、肩こりや疲労回復にも効果があります。更に消化液の分泌を促す働きもあります。

週1体操コラム

運動の6つの効果

～いくつになっても筋力は保てる！～

- ①運動をすると『痛みが軽減する！』
治療後も継続している痛みは運動が効果的と言われています。
- ②運動をすると『お肌が若返る！』
ある調査では、65歳以上の方が週2回30分のウォーキングを実施したところ20～40歳代に近づいたという調査結果もあります！
- ③運動すると『長生きできる！』
3km以上歩く人と歩かない人を比べた時、12年後の死亡率は2倍違うと言われています。
- ④運動すると『認知症になりにくい！』
あまり歩かない人とよく歩く人を比べた時、あまり歩かない人は認知症に約2倍なりやすいと言われています。
- ⑤運動すると『骨が丈夫になる！』
片脚立ちをすると、骨にかかるストレスによって骨密度が2.75倍上昇すると言われています。
- ⑥運動すると『糖尿病・動脈硬化を予防できる！』

ごぼう



食物繊維が豊富です。食物繊維には水溶性食物繊維と不溶性食物繊維があります。ごぼうに含まれている水溶性食物繊維のイヌリンという成分が大腸の運動を活発にし、腸内の善玉菌を増やすことで腸内フローラを改善すると言われています。

石狩汁(缶詰で作る)

(材料) 2人分
鮭水煮缶……1缶(90g)
はくさい……200g
だいこん……150g
しめじ……1/2
ネギ……適量
味噌……大さじ2弱

タンパク質は身体を温める効果が高いので、免疫力アップ！

(作り方)

- ①鍋にしめじ、と水(400cc)を入れて火にかける。
- ②沸騰したら野菜と鮭缶を入れる。
- ③味噌をいれ、ネギをのせる。