

# 春野菜をたくさん食べて冬の体をリセットしよう



## 魅力たっぷり春野菜

春野菜とは春に成熟する野菜のことで、代表的なものとしては菜花（菜の花）・春キャベツ・新たまねぎ・セロリ・アスパラガス・たけのこなどがあり、独特の香りや苦みがあります。「苦味」は毒の危険を知らせる味なので、子どもの頃は本能的に苦手な人が多いですが、何度も経験するうちに味覚が発達して「美味しい」と感じられるようになります。また、春野菜特有の香りや苦味を味わうことで春の到来を感じられるようになります。

### 苦味



植物性アルカロイドという成分を含み、腎臓のろ過機能を高めて老廃物の排出を促進する他、肝臓の機能を高めて解毒作用や新陳代謝を促す働きもあります。「春の皿には苦味を盛り」ということわざがあるほど、昔から重視されている成分です。



### 香り



春野菜特有の爽やかな香りは、精油成分であるテルペン類という豊かな香り成分を含みます。血行促進や抗酸化作用・ストレス緩和などの効果があります。



## 春野菜の効能



### 菜花

- ①ビタミンC
- ②美肌効果・風邪予防



### 春キャベツ

- ①キャベジン
- ②胃酸分泌抑制・胃粘膜修復



### 新たまねぎ

- ①硫化アリル
- ②消化促進・疲労回復・血液さらさら効果



### セロリ

- ①カリウム
- ②むくみ解消・高血圧予防



### アスパラガス

- ①アスパラギン酸
- ②免疫力アップ・疲労回復



### たけのこ

- ①食物繊維
- ②便秘解消・動脈硬化の予防



元来野菜はビタミンやミネラル、食物繊維を多く含んでいます。これらのほとんどは、体内で合成されないため、食事からとる必要があります。こうした栄養素をたくさん含む野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病、がんなどにかかるリスクが低いという結果がでています。

野菜は「健康に良い」と理解していても、意識しなければ十分な量を摂取することができません。野菜・芋類・きのこ類・海藻類・豆類を材料とした小鉢を**1食につき1皿以上・1日5~6皿分を食べる**ことを目指しましょう。