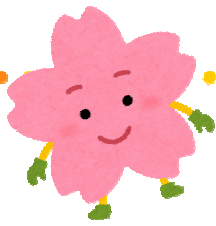


旬の野菜を食べよう！



旬の野菜はおいしいだけでなく、栄養もたっぷり含まれています！
今回は春が旬の野菜に含まれる栄養素について紹介します！



春キャベツ

含まれる栄養素：ビタミンCやビタミンUなど

ビタミンC・・・風邪予防、疲労回復など

ビタミンU（別名キャベジン）・・・胃酸の分泌を抑えて胃の粘膜を修復してくれる働きがあります

→どちらの栄養素も熱に弱い為、サラダなど生で食べるのがおすすめです！

選び方：外側の巻きがゆったりしていて軽い物を選びましょう



アスパラガス

含まれる栄養素：ビタミンC、E、β-カロテン、アスパラギン酸など

アスパラギン酸・・・アミノ酸の一種であり、新陳代謝を高めて疲労回復を助けてくれる働きがあります

→β-カロテンとビタミンEは油と一緒に摂取することで吸収率がUPしますが
ビタミンCは熱に弱い為、さっと炒める程度にしましょう！

選び方：まっすぐ伸びていて穂先は開いておらず、程よく締まったものを選びましょう



新玉ねぎ

含まれる栄養素：カリウム、アリシンなど

カリウム・・・余分なナトリウムの排泄を助け、高血圧予防に効果があります

アリシン・・・血液をサラサラにしてくれる効果があります

→どちらの栄養素も水に溶けやすい為、サラダなど生で食べるのが
おすすめです！

選び方：表面にツヤがあり、ずっしりと重い物を選びましょう



たけのこ

含まれる栄養素：カリウム、食物繊維など

不溶性の食物繊維が豊富で便秘解消に効果があります

また余分な塩分を排出してくれるカリウムも多く含まれる為、高血圧予防にも効果的です

→煮物にすると食べやすく、流出したカリウムも一緒に摂取できるので
おすすめです！

選び方：先端の色が黄色く、全体がずんぐりとしていて重みのあるものを選びましょう

くらしき健康福祉プラザ 健康づくり事業

倉敷市笹沖 180 番地（4階トレーニングルーム）

電話：086-434-9875 FAX：086-434-9874



Instagramにて
健康お役立ち情報
配信中！
#健康づくり事業

健康づくり事業

検索

@kurashiki_kenkou

●利用時間：火～土曜日 9:00～12:00、13:00～16:00

●休業日：日・月曜日・祝日・年末年始

※新型コロナウイルス感染症予防のため、利用時間が変更になっています