



12月



栄養だより

2021年12月1日発行

太田病院 栄養科

だんだん寒さも増してきて、本格的な冬の訪れを感じるようになってきましたね。
 体調を崩さないためにも、しっかり食べて栄養を摂ることが大切です。
 そこで今回は、冬の旬な食材について紹介していきたいと思います。
 ご家庭の食事に旬の食材を取り入れて、寒さに負けない身体を作りましょう。



～冬に旬な食材～

栄養素

選び方

白菜



ほとんどが水分(約 95%)ですが、ビタミン C などを多く含みます。白菜に含まれるビタミンは水溶性なので、鍋料理などは煮汁ごと栄養を逃さずとりいれましょう。

しっかりと上が閉じており、上部を押すと弾力のあるずっしりと重いものを選びましょう。カットされている場合は、芯の高さが 1/3 以下、切り口の断面が平らなものが新鮮です。

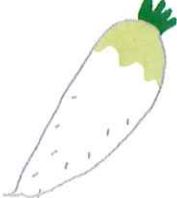
ほうれん草



抗酸化作用のあるβカロテン、鉄分などを多く含みます。さらに鉄分の吸収を助けるビタミン C も豊富なため鉄分不足の解消にも効果的です。

葉先がピンと張っていて、緑色が濃く、根元に近い部分から葉が密集しているボリュームのあるものを選びましょう。根元の赤みが強いほど、甘みが強くなるのでおすすめです。

だいこん



消化を助けるジアスターゼやアミラーゼという酵素が豊富に含まれています。葉の部分はカルシウムなどが豊富なため捨てずに食べましょう。

色が白くて、全体に張りつつやがあり、まっすぐ伸びて太いものを選びましょう。ひげ根の毛穴が浅く少なく、表面がなめらかなものがおすすめです。

みかん



ビタミン C が豊富なため、肌荒れや風邪予防などに効果的です。果肉の袋(じょうのう膜)には便秘改善的作用があるペクチンも多く含まれています。

皮に張りがある色づきがよくヘタの部分が小さいものを選びましょう。形は扁平で高さがあまりない方が甘味があると言われています。お尻側がでこぼこしたものは味が濃厚である証拠です。

【 冬採れほうれん草の栄養価 】

ほうれん草は通年出荷されていますが、夏に比べ冬に採れたほうれん草は**ビタミンCを3倍**も多く含みます。

ビタミン C は鉄分の吸収を助ける働きがあり、ほうれん草には鉄分とビタミン C が豊富に含まれているため、鉄分不足解消、貧血予防に効果的です。

旬に摂れた栄養価の高い食品を食事に取り入れましょう!

栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する悩みごと、相談、質問に管理栄養士がお答えします。

お気軽にお声掛け下さい。 ☎ 26-2220