



【今月のテーマ】

春が旬の野菜について

寒さの中に、暖かい日が増えはじめた季節になりましたね！

今月のテーマは「春が旬の野菜について」です。

旬とは？

対象の野菜がおいしく食べられる時季で、通常の収穫時よりも栄養素が豊富です！

春野菜

春が旬の野菜の一例です！

通常よりも柔らかく、栄養素も豊富です♪

3月 4月 5月 6月

玉ねぎ



キャベツ



カブ



アスパラガス




ニラ



さやえんどう



おすすめの春野菜

玉ねぎ 

<栄養成分>

○アリシン(辛味・成分)
血行を促進作用、ビタミンB1と一緒に摂ることで疲労効果、強い抗酸化作用で免疫力upが期待できます！

<選ぶコツ>

- ・丸く太くずっしりとした重みがあるもの
- ・表面の茶色皮が乾燥していて艶があるもの
- ・首と根が小さく締まっているもの

キャベツ 

<栄養成分>

○ビタミンU(別名:キャベジン)
胃酸の分泌を抑え、胃の粘膜を修復する働きが期待できます！

<選ぶコツ>

- ・外葉が鮮やかな緑色
- ・芯の切り口がみずみずしいもの
- ・春キャベツ:葉がふんわり巻いていて軽いもの

カブ 

<栄養成分>

○アマラーゼ(消化・吸収を助ける酵素)
でんぷんを分解し、胃腸の消化効果を高める働きがあり、胃もたれや胸やけ予防や改善効果が期待できます！

<選ぶコツ>

- ・実のハリがあり、ひげ根が少ないもの
- ・葉が緑色でみずみずしいもの

栄養相談受付中！

お近くのスタッフまで