

# 健康・栄養新聞

2020年2月1日 発行

田宮病院 栄養管理室

## 冬野菜の栄養

### だいこん

ほぼ1年中、出回っていますが旬は晩秋から初冬です。

大根の辛みは、「**イソチオシアネート**」といい、胃液の分泌を高め消化を促す働きがあるほか、胃腸の働きを助ける数種類の消化酵素も含まれています。

**イソチオシアネート**は根の部分に多く、すりおろすことで生成されますが、揮発性なのですりおろしたら早めに食べましょう。

大根の葉にはビタミンミネラルが豊富で**ビタミンA、ビタミンC、ビタミンK、葉酸、カルシウム、食物繊維**などを含みます。田宮病院では味噌汁に良く利用しています。



### 水菜

サラダや鍋の具材としてよく使われる水菜は、寒さに強い冬野菜です。冬は他の季節に比べると旬となる野菜が少なくなるため貴重な栄養元です。**ビタミンC、カリウム、葉酸**を多く含みます。



### 長ねぎ

ねぎの白い部分には

**ビタミンC、アリシン、ネギオール**

が豊富に含まれています。

ネギオールやアリシンには殺菌作用があるとされ、さらに血のめぐりを良くする効果で代謝や発汗を促します。体温の上昇効果も期待できるため、免疫力のアップにも効果的です。

青ねぎ含む、ねぎの青い部分には**βカロテン**が豊富です。ビタミン類をバランスよく含んでいて、**カルシウム、カリウム、マグネシウム、鉄分**といったミネラルが豊富なのも特徴です。薬味などで上手に摂りましょう。



### 春菊

鍋ものによく使われる春菊は、代表的な冬の緑黄色野菜です。ハウス栽培によって一年中出回っていますが、10~2月がおいしい季節です。

骨の形成に必要とされる

**ビタミンK**が豊富なのに

に加え**鉄、カリウム、カルシウム**

などのミネラル類を含みます。

春菊は**ビタミンC**を含む食材や、

肉・魚介類などのタンパク質と

一緒に摂ることで鉄の吸収が

アップします。



### 【冬野菜に多い主なビタミン・ミネラルの紹介】

#### ●ビタミンC

抗酸化作用が強く、細胞が傷つくのを防いでくれる効果があります。

また、コラーゲンの生成を助け、骨を丈夫にするためにも欠かせない栄養素です。

#### ●カリウム

骨の成長や身体の成長には欠かせない栄養の一つです。

また、ナトリウムを排出する作用があることから、塩分の摂り過ぎを調節する働きがあります。

#### ●カルシウム

歯や骨を形成するカルシウムが不足すると、骨粗しょう症になったり、肩こりや腰痛を引き起こすこともあります。