



健康・栄養新聞

春の食材

2019年4月1日 発行

田宮病院 栄養管理室

旬の食材には旬の効能がある！栄養価が高い！！味が濃い！！値段が安い！！

旬とは、ある食材が一年で最もおいしく、栄養価が高くなる時期のことで、人間がその季節に必要としている栄養素を、たっぷりと含んでいる時期です。

春野菜は寒さが厳しい時期に芽を出し、成長するための栄養素が溜め込まれているので、栄養が豊富なことはもちろん、**解毒作用**や**抗酸化作用**も高いと言われています。

[抗酸化作用とは]

ストレスや、運動不足、たばこ等が原因で増えすぎてしまった活性酸素は正常な細胞を攻撃、酸化させてしまい老化現象を加速させます。

活性酸素が増えすぎないように働く作用を抗酸化作用といいます。



春の旬野菜は新芽・新葉を食べる**芽もの野菜**が多くアミノ酸、ビタミン類、ミネラルが含まれます。

特に共通的に含まれるアルカロイドという苦味成分は野菜にとっては害虫から身を守るためのものですが、人間にとっては体内で解毒を促す効果があり、胃を活発に働かせ、眠っていた細胞を「春が来たぞ」と起こしてくれます。



春野菜のてんぷら

芽吹き季節、おいしい山菜が出てきます。少しほろ苦いので、天ぷらにするのがおすすめです。かたい部分や汚れのあるところを外してそのまま揚げるだけ。この時季しか味わえない、旬の味です。



春野菜とアサリの酒蒸し



蒸し料理は食材のうま味を活かしつつ、油を使わないヘルシーな料理です。

菜の花、タケノコ、アスパラなどの春野菜とアサリを酒と少量の塩を加えて蒸します。野菜には、春キャベツや新ジャガイモ、新ニンジンなどを使っても美味しいですよ。

