

春野菜の栄養

アスパラガス



アスパラガスの約90%は水分であるが、ビタミンやミネラル分が豊富で、他の食べ物には無いような栄養素が含まれる。

アスパラを代表する栄養素の1つが**アスパラギン酸**。筋肉疲労時にたまった乳酸をエネルギーに変える働きがあり、だるさや疲れを取り、疲労回復やスタミナ増強の効果が高い。免疫力アップ、リラックスおよび睡眠効果も期待できる。その他**メチルメチオニン**を含む。胃酸の分泌を抑え、粘液の新陳代謝を促進して胃痛を緩和する。さらに胃潰瘍・十二指腸潰瘍の治癒能力を高める。タバコのニコチンをメチルニコチンに変えて無毒化する働きもある。

菜の花のビタミン・ミネラル含有量はトップクラス。**β-カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄分**を豊富に含む。β-カロテンはビタミンAとして抗酸化作用、免疫の活性化が見込める。

菜の花



春キャベツ



春から夏の始めに収穫される春キャベツは、水分を多く含んでおり柔らかい。キャベツ特有の栄養素である**ビタミンU**のほか、**ビタミンC、ビタミンK、カルシウム**も豊富に含む。

ビタミンUは、キャベツから発見されたことからキャベジンとも呼ばれている。胃酸の過剰分泌をおさえたり、胃の粘膜を保護・修復する作用があり、まさに天然の胃腸薬だ。胃腸が弱い人はもちろん、脂っぽいものを食べる時にもあわせて摂取したい栄養素である。

たけのこ

亜鉛、カリウム、ビタミンB群、ビタミンEなどを含む。**食物繊維**が豊富で便通を促す効果、腸内環境を整える効果がある。先端のほうが根元のほうよりも栄養価が高い。



スナップ

えんどう

ビタミンC、ビタミンK、葉酸、そしてビタミンを生成するために重要な**ベータカロテン**などビタミンが豊富な野菜だ。甘くてみずみずしく、サラダ



新玉ねぎ

通常の玉ねぎは保存性も高く、全国で栽培されているため特に旬は無いが、甘味が強い新玉ねぎは春にしか入手することができない。玉ねぎに多く含まれる**ケルセチン**は、悪玉コレステロールを減らしたり、血流をよくする効果がある。他にも脂肪を燃焼させるため、肥満防止にもつながる。



【春野菜に多い主なビタミンの紹介】

●ビタミンB1

糖質をエネルギーに変換させるのに必要なビタミン。不足すると疲労物質がたまり疲れやすくなったり、倦怠感やイライラを引き起こす原因となり、糖質をエネルギーに変えられず太りやすくなるともいわれている。

●ビタミンB2

脂質をエネルギーに変換させるのに必要なビタミン。

爪、皮膚、髪の毛など体細胞の再生、目や口、消化器系の粘膜を正常に保つなど体の機能維持にとっても重要。

●葉酸

ビタミンB群の1つ。貧血予防、動脈硬化予防に効果がある。

●ビタミンC

ビタミンCは抗酸化作用が強く、細胞が傷つくのを防いでくれる効果があるといわれている。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だ。

●ビタミンK

血液をかためるのに必要な栄養素。不足するとケガをしたときに血が止まらないなど問題が生じる。またカルシウムの吸収をよくすることで骨を丈夫にする役割も持っている。