

## 冬野菜の特徴

冬野菜は体を温める効果があります。ビタミンCの豊富な冬野菜は、風邪予防に効果的です。煮汁と一緒に取れる鍋料理などは、効果的に体内でコラーゲンの生成を助けてくれます。喉、鼻など粘膜も強化してくれます。

また、カルシウム豊富な野菜は、イライラをしずめストレスを緩和し、免疫力の低下を防いでくれる働きがあります。

白菜、ほうれん草、小松菜、ねぎ、大根、にらなどがあります。

## 冬野菜の効用



### ●白菜

ビタミンC、カリウム、食物繊維が多いです。白菜の食物繊維はやわらかいので、消化もよく、煮込み料理に合います。ビタミンCは外葉と芯葉に多く、カリウムは芯葉に多いです。ビタミンもカリウムも水溶性なので、煮込んでスープごと食べれば沢山食べられ風邪予防や肌の潤いにも効果的です。

### ●ほうれんそう

鉄、β-カロテン、ビタミンC、ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、カルシウム、マグネシウムなどが含まれ貧血予防や血液サラサラ効果があり、動脈硬化、脳卒中予防に効果があるとされています。冬のほうれん草のビタミンCの含有量は、夏の3倍！鉄はビタミンCと一緒にとると吸収率がアップし、β-カロテンは油と一緒にとると吸収率がアップします。根の赤い部分にはマンガンが多いです。

ほうれん草には、シュウ酸が含まれ結石の原因にもなると言われますが、ゆでて水にさらせば大丈夫です。ただし、水にさらし過ぎるとビタミンCが流出するので注意しましょう。

### ●小松菜

カルシウムは、ほうれん草の3倍以上あり、β-カロテン、ビタミンC、鉄、カリウムなどが含まれます。アクが少なく、カルシウムが多いので、ビタミンDの多い食品（しいたけ、レバー、魚など）と一緒に調理すると、カルシウムの吸収がアップします。

### ●大根

大根の白い根の方に消化酵素（ジアスターゼやアミラーゼ）が含まれています。胃もたれ、胸やけに即効性があるといわれています。また、辛味成分には発がん物質を抑える働きがあります。葉の方には、カルシウム、ビタミンCが多く含まれます。消化を助けるジアスターゼの効果は加熱すると低下するので、生で薄切りにしたり、すりおろして食べるとよいです。大根おろしは、空気に触れるとジアスターゼの効果が壊れるので食べる直前にすりおろす方がよいです。

### ●にら

β-カロテン、ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、ビタミンC、ビタミンE、カルシウム、鉄が含まれ特にβ-カロテンは、にら1束で1日の推定平均必要量を補えるほどです。にら特有の香りのもと、硫化アリルという成分がビタミンB<sub>1</sub>の吸収をよくし、エネルギー代謝を活発にします。また免疫力を高め、体を温め、冷え性改善にも効果があります。豚肉などビタミンB<sub>1</sub>を含む食材と一緒に食べると、さらに疲労回復に効果的です。