



冬の旬を食べよう

今回は冬の旬の食材についてお話しします。旬の食材を食べるということは、体を守る為に必要なものを取り込むということなのです。旬の時期に収穫した食材は栄養価が最も高く体にも優しいのです。冬は特に寒くて冷えるので、体を温める食材を食べる、または温めてから食べるなど工夫して、栄養をつけて冬を乗り切ってください。冬の食材にはビタミン、ミネラル等の栄養が夏よりも豊富に含まれている為、食べると新陳代謝が高まり、血の流れが良くなって体温が上昇します。香辛料にも発汗促進作用があり、体を温めてくれます。

冬のおすすめ魚介類 ぶり、マグロ、鱈（タラ）、鯉、金目鯛、ヒラメ、サワラ、タコ、カレイ、ハマグリ、ホタテ、しじみ、牡蠣

* 肉類も体を温める食材です。冬に限らず全ての季節に共通してお勧めできます

冬のおすすめ野菜 大根、蓮根、白菜、長葱、小松菜、ほうれん草、ゆり根、かぶ、蕪、春菊、ブロッコリー、セロリ、ごぼう、かぼちゃ、カリフラワー

* 野菜に含まれるビタミンCは熱に弱く、水溶性のため水に長く浸すと成分が減ってしまいます。その為、水洗いは手早く処理し、茹でた時は茹で汁と一緒に飲まれると効率よくビタミンを摂取できます。

冬のおすすめ果物 金柑、温州みかん、ポンカン、伊予柑、柚子などの柑橘類

* 果物にはビタミンCが豊富に含まれますが、食べ過ぎると逆に身体を冷やすので気をつけましょう。

◎ 体を温めるメニューとその栄養効果

ぶり大根 ぶり、大根、生姜、昆布、他調味料。
タンパク質、ビタミンB1、B2、C、Dなどが含まれ、**コレステロール代謝促進、血流促進、老化予防、美肌効果、骨粗鬆予防、視力低下予防、貧血予防**に効果があります。

筑前煮 蓮根、ごぼう、人参、ほうれん草、竹の子、干し椎茸、こんにゃく、さやえんどう、他調味料。
たんぱく質、炭水化物、ビタミンE、C、B1、B2、カルシウム、カリウム、マグネシウム、鉄分、食物繊維、脂質、などが含まれ、**肌皮膚の老化を予防、風邪の予防**に効果があります。
蓮根はでんぷん質なので、熱に強くビタミンCが分解されにくい食材です。

牡蠣とカブのクリームシチュー

牡蠣、かぶ、玉葱、人参、マッシュルーム、カリフラワー、他調味料。
タンパク質、カロテン、ビタミンC、B1、B2、E、食物繊維、亜鉛、マグネシウム、鉄分、カリウム、カルシウム、硫黄成分、脂質などが含まれ、**肌荒れ予防、貧血予防、動脈硬化の予防、血流促進、風邪の予防**に効果があります。

鱈ちり鍋 鱈、白菜、絹ごし豆腐、長葱、春菊、人参、生椎茸、えのきだけ、昆布だし、他調味料。
タンパク質、炭水化物、ビタミンA、C、B1、B2、E、D、カルシウム、マグネシウム、鉄分、カリウムなどが含まれます。特に鱈は低タンパクでヘルシー、**美肌や健康にも良い**食材です。**視力の維持、皮膚粘膜の健康維持、胃腸を温め血行を良くする、風邪などの予防、体力増進**に効果があります。当に冬にピッタリの食材です。



冬はコラーゲンとビタミンをたくさん取って心も体もポカポカに

