

緑の園ワンポイント栄養

冬野菜の効能

厳しい寒さが続いています、みなさんお変わりありませんか？

今回は、冬が旬の野菜の効能について、いくつかご紹介します。

- ① **ねぎ**:ねぎの白い部分に多い、独特のにおいと辛み成分は血行を良くする働きがあります。
- ② **白菜**:葉にはビタミンC, β カロチンが含まれます。冬野菜の中でも身体を温める作用があります。ビタミンB1が多く含まれる豚肉と合わせると、風邪の予防にも効果的です。
- ③ **大根**:消化をスムーズに促進して、栄養の吸収率を高める働きがあります。
- ④ **かぶ**:血圧を下げる働きがあるカリウムを多く含んでいるため、主食を食べすぎた時の胸焼けや胃もたれを解消する働きがあります。
- ⑤ **ごぼう**:ごぼうに含まれるオリゴ糖は、腸内細菌のエサになるので便秘予防に効果的です。