

緑の園ワンポイント栄養

春野菜について

日中は暖かくなり、過ごしやすい季節となってきました。皆さんお変わりありませんか？

今回は、今が旬の春野菜についてお話していきたいと思います。

春野菜と言えば、皆さんはどんな野菜が思い浮かびますか？旬の食材は栄養も豊富に含まれており、何ととっても味や香りがとても良く、食事をするのが楽しくなってきます。ここでは3つの春野菜についてご紹介します。

【春キャベツ】

見た目は、葉が軟らかく、ふんわりとした巻きをしているのが特徴です。また、キャベツに含まれる「キャベジン」には、胃や十二指腸に対する潰瘍、胃もたれの予防や治療に効果があると言われてしています。

【たけのこ】

たけのこには、腸の中で水分を吸収して、腸の活動を良くする働きがあります。便秘解消はもちろん、腸の中の老廃物を排出する効果もあると言われてしています。

【ふきのとう】

苦みがあるのが特徴です。この苦みには、冬の間に溜まった老廃物を排出し、新陳代謝を高める働きがあると言われてしています。

旬の食材を取り入れ、食事を楽しみましょう。