

緑の園ワンポイント栄養

No.302 令和4年4月

春の旬の食材

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？季節が変わり、旬の食材を楽しめるようになりました。栄養も豊富に含まれており、味や香りがとても良く、食事をするのが楽しくなりますね。そこで今回は、春に旬を迎える食材について、お話します。

【そらまめ】

そらまめの旬は、4月から6月にかけての時期です。そらまめには、カリウムが豊富に含まれています。塩分を排出する役割があり、高血圧に効果があるとされています。また、ミネラルやビタミンB群も豊富に含まれています。

【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。キャベツに含まれる「キャベジン」は、胃や十二指腸に対する潰瘍、胃もたれの予防に効果があるとされています。

【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されています。