

〜栄養だより〜

Vol.32 (2023年1月号)

【今月のテーマ】

冬が旬の野菜について

新年はじめの栄養だよりは、旬の野菜についてです！

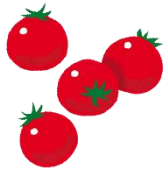
冬は旬のお野菜がたくさんあります♪いろいろな料理に活用しましょう！

旬の食材とは

近年は農業の発達により、1年中同じ作物を食べることができるようになってきていますが、日本は四季がある為、本来時期によって収穫できる食べ物が異なります。そのそれぞれの食べ物が採れる時期を「旬」と呼び、旬の時期は、安くて栄養価が高くなることが特徴とされています♪その為「旬」を知ることは、実は健康管理にも繋がっていて、栄養を美味しくたくさん取る為にとっても大切です！



実際に栄養価はどのくらい変わるの？



栄養素や食物によっては「旬」で栄養が通常の倍以上になることも！

トマトの栄養を毎月調べた実験によれば、
ビタミンの1種であるカロテン量が7月は528μgに対し、
11月では241μgだったというデータが出ました！

冬の「旬」をご紹介



かぶ
根は生でも調理をしても食べられる♪
葉が特に栄養があります！

れんこん
ビタミンCや食物繊維が豊富なお野菜
糖質も野菜の中ではやや多めという特徴があります



春菊
名前に春がつくのは花が咲くのが春の為。
旬は冬のお野菜です♪お鍋やそのままサラダでも！

ほうれん草
鉄分豊富で有名なほうれん草！
シュウ酸が含まれるため茹でて食べましょう



ブロッコリー
ビタミン豊富なお野菜！
茎まで美味しく食べられます♪

栄養相談受付中！

管理栄養士がいない店舗でも
店舗スタッフが、管理栄養士と
WEBでつなぎ直接栄養相談が可能です。
お近くのスタッフまでお声がけください！

