健康づくり
かわら版
第209号
Quality of Life
一般財団法人 日本予防医学協会
2017.4 発行

春野菜でデトックス！

日本の風土の特色といえば四季があることですね。私たちの身体はその自然の恵みに沿った四季のサイクルで生理的にバランスをとっており、冬の間には新陳代謝が鈍り、老廃物や毒素を体の中に溜めこんでしまいがちです。そして、旬の食材には、それぞれの季節を生き抜くために必要な栄養成分がたくさん詰まっています。そこで今回は『春野菜』についてのお話です。

★今が旬の春野菜★

春野菜には、寒さがまだ厳しい時期に芽を出し、成長するための栄養素が豊富に溜めこまれていて、生命力が溢れています。苦みがあるものが多いですが、この苦み成分（植物性アルカロイド）には、体内の老廃物や毒素を排出してくれる働きがあります。また、ビタミン・ミネラルも豊富に含まれているので、免疫力アップや疲労回復の効果も期待できます。

【春もの】
じゃが、新たまねぎ、春キャベツ、春にんじん、春しいたけ
一年中店先に並ぶ野菜にも、この時期に出回るものだけは特別に「新」や「春」といった冠をつけて呼ばれるものがあります。いずれも通年出回るものに比べ皮が薄く、甘くてみずみずしい、そして柔らかいのが特徴で、玉ねぎ、キャベツ、にんじんは、生のままでもおいしく食べられます。

【山菜と野草】
たらの芽、わらび、こごみ、うるい、行者にんにく、ぜんまい、ふき、つくし、よもぎ
人の手で栽培される野菜に対し、山野に自生し食用される草木を山菜と呼びます。春の山菜は、特に栄養豊富で苦味や渋みが強いものが多いです。山菜に含まれる栄養は、冬の間に溜まった老廃物を排出し、体を冬の眠りから目覚めさせてくれます。

★三段階の旬の味わい方★

時期により味わいが変わるのも野菜の魅力の一つです。

●**走り**…出まわり始める二週間ほど。水分が多く柔らかい時期。大きくカットし、みずみずしさと柔らかな食感を味わうサラダなどそのまま生で食べるのもおすすめです。また、野菜自体に水分が多く柔らかい為、茹でる・蒸すよりも油で炒めるかグリルで焼くほうが美味しいです。
○四月が走りの野菜　アスパラガス、レタス、そら豆

●**盛り**…出荷量が増え、その野菜の最も美味しい時期。栄養価も高まり、繊維の強さや香りも丁度良く、どのように食べても美味しく食べられます。
○四月が盛りの野菜　筍、セロリ、グリンピース、絹さや

●**名残**…終盤に入る2週間ほど。水分が切れ、皮の張りや種が目立つ時期。繊維が硬くなる為、繊維を断ち切るように細かくカットし、煮る・蒸す等、水分をプラスしてじっくり火を通し、柔らかく調理すると美味しいです。
○四月が名残の野菜　菜の花、せり、水菜、韮、根みつば

★春野菜の栄養成分★

《ほとんどの野菜に含まれる栄養素》
○カリウム……余分な塩分の排泄、むくみ防止に効果的
○食物繊維……(不溶性)便秘解消、デトックス効果
　　(水溶性)糖質・脂質の吸収緩和、LDL減少効果
○ビタミンC…抗酸化作用、がん予防、ストレス緩和、免疫力UP

《春のおすすめ野菜の代表的な栄養素》

【にんじん】
○βカロテン…(ビタミンA)粘膜や肌の保護、免疫力UP

【キャベツ】
○ビタミンU…胃酸分泌抑制、胃腸粘膜の新陳代謝の活性化
○ビタミンK…カルシウムの吸収率UP、歯・骨を守る
○カルシウム…骨粗鬆症予防、ストレス緩和

【玉ねぎ】
○硫化アリル…殺菌作用、B1の吸収率UP、新陳代謝向上

【アスパラガス】
○ルチン…………ビタミンC吸収率UP、毛細血管強化作用
○アスパラギン酸…新陳代謝の活性化、疲労回復、蛋白質の合成

★春野菜の美味しい食べ方★

【旬の野菜×旬の海産物】
○たけのこ×わかめ（煮物、酢味噌あえ、澄まし汁 など）
○春キャベツ×あさり（スープ、パスタ、炒め物 など）

旬の野菜は、新鮮でおいしく、栄養価が高いうえに、たくさん出回るため安価と、良いことずくめですね！今では一年を通してお店に並ぶ野菜が多いですが、是非、太陽と大地から最高の恵みを受けて育った旬の春野菜が持つ生命力とみずみずしさを取り入れて、デトックスしましょう！

お知らせ
健康づくり情報のご提供《無料》
毎月タイムリーでホットな情報をメールマガジンにて発信しています。ご希望の方は、下記URLまたはQRコードにてお申し込みください。https://www.jpm1960.org/kawara/mailmag/