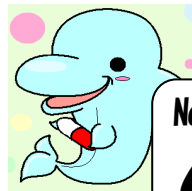


# イルカ通信



No.

65



## 冬の旬野菜



体調を崩しがちなこの季節も、冬野菜をうまく取り入れて寒い冬を乗り切りましょう！

### ☆白菜

**栄養素** 水分が95%以上、ビタミンC、カリウム、食物繊維。

**効用** 低カロリー。がんの予防。胃弱な人に(白菜の食物繊維は柔らかく消化が良い)。

**メモ** ビタミンCは外葉と芯葉に多い。カリウムは芯葉に多い。



### ☆ホウレン草

**栄養素** 鉄、カロチン、ビタミンC、B1、B2、カルシウム、マグネシウム、銅。

**効用** 血液をさらさらに。イライラ、貧血、骨粗しょう症、動脈硬化、脳卒中、がんの予防。

**メモ** 冬のホウレン草のビタミンC含有量は夏の3倍。鉄分はビタミンCと一緒に摂ると吸収率アップ。カロチンは油脂と一緒に摂ると吸収率アップ。

### ☆小松菜

**栄養素** カルシウム(ホウレン草の3~5倍)、カロチン、ビタミンC、E、K、鉄、カリウム。

**効用** イライラやストレスに。がん、骨粗しょう症、貧血の予防。

**メモ** ビタミンDの多い食品と一緒に調理するとカルシウムの吸収がアップ(しいたけ、魚、レバーなど)。

### ☆ゆり根

**栄養素** カリウム、たんぱく質、鉄、食物繊維、ビタミンB群。

**効用** イライラ、不眠症などを改善。精神安定。便秘の解消。

**メモ** ゆり根のビタミンCは加熱による損失が少ない。



### ☆ねぎ

**栄養素** カリウム、ビタミンC、カルシウム。

**効用** 風邪の初期症状や、のどの痛みなどを緩和する特効薬。血行を良くし保温作用。美容に。

**メモ** 栄養成分が多いのは緑色の部分。薬効があるのは白い部分で殺菌、抗菌、発汗作用がある。

### ☆かぶ

**栄養素** 消化酵素(白い根の部分)、カロチン、ビタミンC、カルシウム(それぞれ葉の部分)。

**効用** 胃もたれや胸やけに(白い根に)。ストレス、骨粗しょう症の予防(それぞれ葉の方に)。風邪の予防。

**メモ** 栄養成分は根元より葉に多い。

### ☆大根

**栄養素** 消化酵素(白い根の方に)、カロチン、ビタミンC、カルシウム(それぞれ葉の方に)。

**効用** 胃もたれや、胸やけに即効性がある(白い根)。イライラやストレスに(葉の方)。がんの予防。

**メモ** ぬか漬けにするとビタミンB1が増加。切干大根は水分が減る分、栄養成分が増加する。

### ☆にら

**栄養素** カロチン、ビタミンB1、B2、C、E、カルシウム、カリウム、鉄、セレン。

**効用** 疲労回復。精力増加。がん予防。余分な塩分を排出し、高血圧や動脈硬化を予防。体を温め冷え性改善。免疫力を高め、活性酸素を無毒化して体外へ排出。

**メモ** ミネラルやビタミン類も豊富で緑黄色野菜として優れた野菜。カロチンは1束で1日の所要量を補える。豚肉などビタミンB1を含む食材と一緒に食べると、さらに疲労回復に効果的。黄にらより緑にらの方が栄養価が高い。