



「冬野菜」

いろいろ



◎ くわい



※ 特徴

「芽(目)が出る」という姿から縁起物として、おせち料理に使用されています。

※ 選び方

芽がしっかりと伸びていて、皮が乾燥しておらず光沢のあるもの。色はなるべく青みのきれいなものがよく、サイズは直径4cmくらいまでを目安に。

※ 栄養

くわいには血圧の上昇を抑制する作用があるとされるカリウムが多く含まれています

◎ 金時にんじん (京人参)



※ 特徴

果肉がやわらかく甘みがあり、独特の風味があります。日本ではあまり出回らない「東洋系」にんじんの代表品種で、関西ではおもに正月料理に使われます。

※ 選び方

全体がなめらかなオレンジ色で皮に張りがあるもの

※ 栄養

βカロテンを豊富に含んでいます。
βカロテンは体内で必要な分だけビタミンAに変換され、皮膚や粘膜を保護する作用があるといわれます。また抗酸化作用により風邪の予防効果もあるとされています
また、赤い色にはβカロテンはもちろんリコピンも沢山含まれています。

◎ 春菊



※ 特徴

特有の香りと風味持ち、春になると菊に似た花が咲くことからこの名前がついたといわれています。
特徴です

※ 選び方

葉がピンとしていて張りがあり、緑色が濃くて茎の下のほうまで葉がたくさんついているものが良品とされます

※ 栄養

βカロテンを豊富に含んでいます。強い抗酸化作用により風邪予防の効果が期待できます。

◎ 白葱



※ 特徴

葱には白葱と青葱があります。どちらも食べる部分は「葉」ですが、白ねぎは深いところまで土寄せをして日に当たらないようにすることで白い部分を多くしています。

※ 選び方

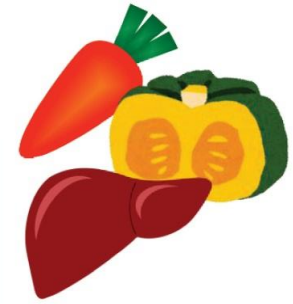
全体に張りがあり、葉の緑色がきれいでみずみずしく、巻きがしっかりとっていて白い部分に弾力があるものが良品です。

※ 栄養(生100gあたり)

(におい成分のアリシンには血行を良くする効果や、ビタミンB1と結びついて疲労回復に効果を発揮します。



風邪を予防するために



風邪を予防するビタミン

- ・ビタミンA：皮膚や粘膜の健康を保って免疫機能を維持する効果があるとされています
- ・ビタミンC：強い抗酸化作用により、免疫力を高める効果があるとされています

ビタミンA

・摂り方の注意点・特徴

脂溶性ビタミンであるため、油と一緒に調理すると、吸収率が高くなります。

また、熱をかけても壊れにくいので、加熱調理にも適しています。

ビタミンAは体内で蓄積されやすく、サプリメント等で摂ると過剰症になる可能性もありますので、使用の際は注意が必要です

・ビタミンAの種類

ビタミンA：主にレバー等に含まれるビタミンA

β-カロテン：ビタミンAが足りない場合に体内で
ビタミンAに変換されます

・ビタミンAの必要量

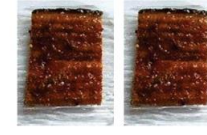
	男性		女性	
	推奨量 (μgRE/日)	上限量 (μgRE/日)	推奨量 (μgRE/日)	上限量 (μgRE/日)
30歳以上	850	2700	700	2700
70歳以上	800	2700	650	2700

※妊婦・授乳婦は付加量あり

ビタミンAを多く含む食品



豚レバー 20g
(2600μg)



うなぎの蒲焼
100g



あなご 100g
(890μg)



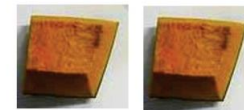
人参(生) 100g
(720μg)



ほうれん草(生)
100g



春菊(生) 100g
(380μg)



南瓜(生) 100g
(330μg)



カマンベール 100g
(240μg)

※ 食事だけではなく、
適度な運動と
休養も大切です。