



1月

栄養だより

No.1

新年あけましておめでとうございます。

医療法人社団 千歯会の管理栄養士です。この度、栄養だよりを発行することとなりました。毎日の食生活を大切に、楽しく過ごしましょう！

今回は、旬の野菜について紹介させていただきます。

野菜は季節ごとにおいしく食べられる「旬」があります。旬の野菜は、味がおいしいだけでなく、栄養価が高くなるのも特徴です。

冬が旬の野菜

・かぶ ・れんこん ・春菊 ・長ねぎ ・白菜 ・大根 など



冬が旬の野菜の中から「大根」について紹介いたします。

大根には、ビタミンや食物繊維など様々な栄養素が含まれています。

大根に含まれる主な栄養素のはたらき

- ・ビタミンC：抗酸化作用による免疫機能の向上や、コラーゲンの生成を促す。
- ・カリウム：むくみや高血圧、不整脈などの予防に役立つ。
- ・葉酸：貧血や高血圧の予防に役立つ。
- ・消化酵素：消化酵素であるアミラーゼが、たんぱく質を分解し、消化を促進。
- ・食物繊維：腸内細菌の働きを助ける。便秘の予防・解消。
- ・イソチオシアネート：辛み成分の一つ。抗酸化作用や動脈硬化予防に役立つ。



大根には、免疫機能の向上、生活習慣病の予防といった効果があります。

消化酵素やイソチオシアネートは加熱によって働きが薄れるので、生で食べるのがおすすめです。

また、ビタミンCは大根の皮に多く含まれるため、皮まで食べると効果が期待できます。

このように、食べ方を工夫してより多くの栄養を摂ることを意識してみましょう。

おすすめ!

鍋料理で使われることの多い冬野菜ですが、カレーとの相性も抜群です。冬野菜たっぷりの「冬野菜カレー」いかがですか？

お食事についてのご相談

医療法人社団千歯会 〒299-3244 千葉県大網白里市南玉 136-6
tel: 0475-77-7733 fax: 0475-53-6677 管理栄養士 室屋・小川

