

新年おめでとうございます。皆様にとって素晴らしい一年になります様お祈りしています。今回は『冬野菜』を取り上げました。旬の野菜は、美味しくて栄養価も高く、嬉しいことがいっぱいです。



年末年始は忙しい上に、寒さも身にしみる季節となり、体調を崩しやすい時期です。体調管理を万全にして元気に過ごしたいものです。毎日の食事を少し見直して栄養のある食事を心がけましょう♪

毎日
少しずつ
改善ね♪



冬の野菜 白菜 ほうれん草 小松菜 ゆり根 ねぎ かぶ 大根 ニラ など



白菜

栄養素: 水分(95%以上) カリウム
ビタミンC 食物繊維
効用: ダイエット(低カロリー)

ガン予防(イソチオシアネート)

ワンポイント: 白菜は中国で古来より大根・豆腐と共に「養生三宝」と呼ばれ重宝されてきました。ビタミンCが多く、煮た白菜には体内の余分な熱を冷ます作用があるので熱風邪に効果があります。イソチオシアネートは大根やかぶなどに共通する辛味成分で、発ガン性物質を抑制したり動脈硬化を予防すると言われています。食物繊維も取れるので大腸ガンの予防にもなります。

白菜の食物繊維はやわらかく、胃弱な方も消化に良いです。整腸作用があり、便秘改善も期待出来ます。

選び方: 胴がよく張っていて、しりが丸みを帯びている、ずっしりと重量感のあるものを選びましょう。葉は薄緑色に縮れていて、黄ばみがなく、巻きがしっかりしていて、葉先をしっかりと巻きこんでいるものが良いでしょう。

保存: 夏白菜は傷みやすい品種が多く、カット売りで必要な分だけを4~5日で使い切りましょう。

残ったらきちんとラップして冷蔵庫で保存して下さい。11月~2月頃の冬白菜は長持ちします。丸ごと数枚の乾いた新聞紙に包んで、凍らない程度の冷暗所に根の部分を下にして立てかけて(横にすると重みで傷みやすくなります。)おけば2~3週間保存出来ます。使う分を外側から1枚ずつはがしましょう。冷蔵庫に入る大きさになったら野菜室でラップやビニール袋にくるんで野菜室で保存しましょう。

ポイント♪

外側の葉は最初に出てくる葉で、農薬やダイオキシンを多く含んでる可能性があります。一番外側の葉はなるべく使わずに、外側の葉は切ってから水にさらしましょう。

栄養素: 白い根…消化酵素(ジアスターゼ)
葉…カロチン ビタミンC カルシウム

大根

効用: 胃もたれ 胸やけ(白い根・ジアスターゼ)
イライラ ストレス(葉・カルシウム ビタミンC)

がんの予防(辛味成分であるイソチオシナネート)

ワンポイント: ジアスターゼは加熱で効果が低下してしまうので、消化を助けたい時は、生で薄切りやすりおろしにして食べましょう。また、空気に触れると壊れるので食べる直前に調理しましょう。

選び方: 葉にも栄養がたくさん入りますので、葉付きを選びましょう。葉は勢いがあり、美しい緑色のもの。葉の付け根真ん中に大根の芽があります。それが茎になるまで伸びていたら育ち過ぎであまり美味しくなく、また葉の茎がスカスカな時は大根にもずが入っています。

保存: 適温は5℃前後。泥付きは新聞紙に包んで暗い所に洗ったものはラップ等に包んで冷蔵庫に入れて適度な湿度を保ちましょう。葉から水分が蒸発してしまう為、つけ根で切離し、葉・大根とも4~5日で使い切りましょう。

知恵袋 大根にはいろんな療法があるんだよ。二日酔いで弱った肝臓や胃腸の働きを高め不快感を取り除いてくれるよ。大根おろしにして食べましょう。咳や喉の痛みには大根おろしにおろし生薑を少し加えて熱湯を注いで飲みましょう。はちみつを加えても良いよ。



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・のどの痛み(ネギオール)
保温・疲労回復(アリシン)、美容(ビタミンC)

ワンポイント: 緑色の部分は栄養成分が多く、白い部分は殺菌・抗菌・発汗作用など薬効があります。ネギオールという成分が風邪のウィルスに殺菌効果があります。

選び方: (長ネギ)白部分がはっきり白く、緑の部分とくっきり分かれ、弾力がある、巻きがしっかりしているもの。

保存: 泥つきは新聞紙に包んで冷蔵庫の野菜室へ。使いかけはラップに包み冷蔵庫に保存しましょう。

お野菜はまだまだたくさん!!!
また次回ご紹介させていただきます♪