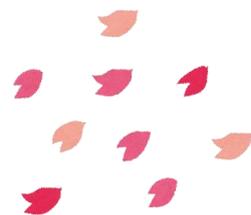


# 春が旬の野菜



いよいよ春本番ですね。新型コロナウイルスの感染拡大で心配な毎日が続いていますが、旬の食材を取り入れたバランスの良い食事を心がけ、からだの免疫力を高めておきましょう！

## 春キャベツ



今の時期に出回る春キャベツは「新キャベツ」「春玉」とも呼ばれます。巻きがゆるやかで、球の中心に近い葉も緑色を帯びています。葉が柔らかく、みずみずしいので、サラダや即席漬けなどの生食に向いています。

【栄養】風邪予防や疲労回復に効果的なビタミンCが多く含まれます。ビタミンCは外葉と芯の周りに多く含まれているので上手に取り入れるようにしましょう。また、胃潰瘍や十二指腸潰瘍などの胃腸障害を予防・改善する成分も含まれます。

## たけのこ



竹の地下茎から出てくる若い芽をたけのこと呼びます。部位によってかたさが異なるので、中心部や根元は煮物や炒め物、やわらかい穂先は汁物や和え物など使い分けると良いでしょう。

【栄養】不溶性食物繊維が豊富で、便秘や大腸がんの予防にも効果的です。また、カリウムが多く、塩分の排出を促し、高血圧予防に期待できます。たけのこをカットしたときに見られる白い粉のようなものは、「チロシン」というアミノ酸の一種ですのでそのまま食べて大丈夫です。

## アスパラガス



地上で太陽を浴びて育ったグリーンアスパラガスが一般的ですが、芽に土をかぶせて太陽にあてずに育てたホワイトアスパラガスや紫色のアスパラガスなどもあります。

【栄養】グリーンアスパラガスにはビタミン類が豊富で、特に葉酸が多く含まれます。葉酸は造血作用があり、胎児の正常な発育に必要な栄養素でもあります。また、代謝を促し、疲労回復効果のあるアスパラギン酸というアミノ酸の一種が多く含まれることがアスパラガスの名前の由来となっています。