

冬野菜は「甘み」が強いつてほんと？



木々の葉も落ち、寒さもぐっと本格的になってきました。
風邪をひいたり疲れやすいなと感じることはありませんか？
そんな寒い季節には、体を整えてくれる「冬野菜」がお勧めです♪



< 「冬野菜」は甘くておいしい！ >







旬の野菜には、それぞれの季節に応じた栄養価や効果があります。
今の季節で言いますと、「冬野菜」は血行をよくして身体を温めたり、
免疫力を高めて風邪予防などにも効果があると言われています。


また、「冬野菜」は栄養素が豊富に含まれているだけではありません。冬に野菜を鍋料理や
煮込み料理にして食べたとき「甘くておいしい！」と感じた経験はありませんか？

「冬野菜」は、寒さで凍ることがないように、細胞内に糖をたくわえることで冬の寒さに耐
えているのです。


代表的な冬野菜を使った調理法も紹介しますので、これからの季節、ぜひ参考にしてみてくださいね。

< 代表的な冬野菜って？ >

代表的な野菜	おすすめの調理法
 ほうれん草 白菜 ねぎ 春菊	<ul style="list-style-type: none">• おひたしやみそ汁、鍋に入れてゆで汁に流れ出た栄養素や旨みごと食べるのがおすすめ♪ • 塩もみした白菜やさっとゆでた春菊のごま和えもおいしいですよ。
 大根 (丸ごと1本使えます！)	<ul style="list-style-type: none">• 大根と人参を千切りにして、鰹節ふってサラダにする等、トッピングを変えればアレンジも豊富にできます♪• 大根をすりおろして鍋に入れると、満足感を増してダイエットにも効果があります。 

 ちなみに、野菜からバランスよく栄養を摂取するには、色の濃い「緑黄色野菜」と色の薄い「淡色野菜」を1：2の割合でとるのが理想と言われています！

例えば、白菜ともやしの鍋には、かぼちゃサラダや春菊のお浸しをつけることで、ビタミンやミネラル両方を補うことができるので、免疫力が高まり風邪の予防も期待できますよ。

 これから旬を迎える冬野菜は栄養価が高いうえ、市場にたくさん出回るので価格が手ごろなのも魅力です。

冬野菜を使った料理を食べ、体の芯からぽかぽかと温まって、寒い冬を乗り切りましょう！ 