

保健師・管理栄養士のコラム「春目前！旬の食材で元気な体作り」

寒さが残る2～3月は冬の名残を感じつつ、春の訪れを知らせる食材が出回る時期。旬の食材を上手に取り入れ、栄養バランスの良い食事を心がけましょう！

例えば、菜の花は2～3月が最盛期。ビタミンCや鉄分が豊富で、免疫力アップや貧血予防に役立ちます。また、体内でビタミンAに変換されることで、粘膜を保護し風邪予防に効果的です。ほうれん草は寒い時期に甘みが増し、鉄分と葉酸が豊富で、血液をつくる働きをサポートします。さらに、抗酸化作用のあるビタミンEも含まれており、冷え性対策にもおすすめです。また、新わかめが出回るのもこの時期。食物繊維が腸内環境を整え、便秘解消をサポート。カルシウムも豊富で、骨や歯の健康維持にも役立ちます。

寒暖差の大きい季節の変わり目は、体調管理が大切。旬の食材を楽しみながら、元気に春を迎えましょう！

