

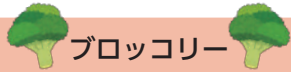
# 冬に旬をむかえる野菜

冬は、寒さや乾燥から、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい季節です。免疫力を高めて、感染症に負けずに元気に過ごしたいものです。

免疫とは、体内に侵入した細菌やウイルスなどから体を守る仕組みのことです。血液中にこの免疫を担う細胞の白血球等があるため、体温が下がると血行が悪くなり、体内に侵入した細菌やウイルスに素早く対応することができません。免疫力が正常に保たれる体温は36.5℃程度と言われ、体温が1℃下がると免疫力は約30%低下すると言われています。つまり、免疫力を高めるためには、体温を上げ、血行をよくすること、自律神経機能を整えることが重要です。そのためには、適度な運動をし基礎代謝を高めること、ストレスを溜めないことが大切です。また、体を温める働きが期待されるビタミン類やミネラル類が豊富に含まれる食品を食べることもおすすめです。ビタミン類は、たんぱく質や脂質、炭水化物を体内でエネルギーに変え、体温を維持するために必要な栄養素です。ミネラル類は骨や歯、筋肉や血液などの成分となるほか、さまざまな生理作用に関わっています。

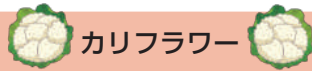
寒い気候に土の中でゆっくりと育つ根菜類には、これらの栄養素が豊富に含まれるものが多くあります。下記の代表的な冬野菜の他に、多くの根菜類（かぶやごぼう、れんこん等）も冬に旬をむかえます。体温を上げるために、これらの根菜類や、ビタミン類やミネラル類を多く含む野菜も摂りましょう。また、免疫機能を調整する働きがあるビタミンDを含むきのこ類・魚介類と一緒に摂ると効果的です。そして、喉が乾燥するとウイルス等から体を守る力が弱まるため、うがいとともに、こまめに水分補給をして喉を潤しましょう。

## 代表的な冬野菜



ブロッコリー

ビタミンCやβ-カロテンが豊富です。茎にも栄養素がたっぷり含まれているので、茎も捨てずに調理しましょう。緑色が濃くつぼみがかたく密集しているものが、芯に空洞がないものがおすすめです。冬にはつぼみが紫色になったものも出回ります。紫色はアントシアニンで、甘味が増している証拠です。



カリフラワー

レモンよりも豊富なビタミンCを含み、ゆでてもビタミンが流出しにくいので、温野菜として食べるのに向いています。カリウムや食物繊維も多く含まれます。つぼみが固くしまり、葉に張りがあるものを選びましょう。



大根

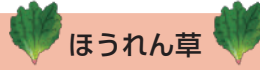
春大根や夏大根など、一年中出回っていますが、一番の旬は冬です。消化酵素のジアスターゼは胃腸の働きをアップするといわれています。葉は緑黄色野菜に分類され、栄養素が豊富に含まれます。全体的に張りがあり、白くてきめの細かいものが良質です。



白菜

味にせがないため応用範囲が広い食材です。煮込むことで食べやすくなり、食物繊維もたっぷり摂ることができます。ビタミンCや、がん予防効果が期待されるイソチネートなども含まれます。

巻きがしっかりとっていて、重みのあるものを選びましょう。



ほうれん草

カロテンやビタミンCをたっぷり含んだ緑黄色野菜の代表格です。冬にとれるほうれん草は、寒さで甘みも栄養素もアップします。葉先がピンと張って葉肉が厚く、根元の赤味が強いものが新鮮です。ほうれん草のあく抜きは、ビタミンCの流出を防ぐために水にサッとさらして水気を絞ります。

## ブロッコリーの柚子胡椒和え（2人分）

ブロッコリー	1/2房 (140g)
A { 柚子胡椒	小さじ1/2 (3g)
ごま油	小さじ1 (6g)
しょうゆ	小さじ1 (6g)

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、塩ゆでする。火が通ったらよく水気をきり、ザルにあげておく。
- ②Aを混ぜ合わせる。
- ③①とAを混ぜ合わせる。



## 茎も捨てずに調理しましょう

茎は、皮を厚めに剥き、繊維に沿って薄く切り、スープに入れたり、炒め物にするとおいしくいただけます。

## 1人分の栄養価

\*エネルギー55kcal \*たんぱく質4.0g  
\*脂質3.4g \*炭水化物4.9g  
\*食塩相当量0.9g \*野菜総量70.0g