



## 春の野菜

春野菜は、寒さが厳しい時期に芽を出し、成長するための栄養素が沢山ため込まれています♪

### 春野菜の特徴

春野菜には特有の「苦味」や「香り」があります。

**苦味** ……主な成分は**植物性アルカロイド**

腎臓のろ過機能を向上させ、老廃物の外に出してくれる**解毒作用の働き**や、**新陳代謝を促進する働き**があります。

**香り** ……主な成分は**テルペン類**

セロリやあしたばなどセリ科の春野菜に含まれており、**血行促進**や**抗酸化作用**があります

### 春野菜といえば？

代表的な春野菜をいくつかご紹介します♪

#### ●菜の花



旬：2～3月頃

ビタミンCがほうれん草の3倍以上含まれている。

その他にもビタミンB1、B2、カルシウム、鉄分などの**栄養素をバランスよく含んでいる**

#### ●春キャベツ



旬：3～5月中旬

ビタミンCやビタミンUを多く含み、**強い抗酸化作用**がある。  
食物繊維も豊富。

#### ●たけのこ



旬：4～5月頃

カリウム、ビタミンB群、ビタミンEなどを含み、カロリーは低めの食材。  
また、**食物繊維も多く**含まれており、便秘改善にも役立つ。  
先端のほうが根元のほうよりも栄養価が高く、味が良い。

他にも、ふき・みつば・そらまめ・新じゃがいも・アスパラ・新玉ねぎ etc…色々あります！

新年度が始まる春。

新しい1年間を元気にスタートするために、旬の食材を普段の食事に取り入れましょう☆