

# 春野菜を食べよう

栄養だより  
4月

春は穏やかな気候で過ごしやすく感じる一方、体内のバランスを調整する自律神経が不安定になりやすく、ちょっとしたことで体調を崩してしまいがちです。

そこで今回は、そんな季節の体調管理に役立つ、春野菜をご紹介します。春野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、疲労回復に効果的。春先に多い皮膚や粘膜のトラブルの解消、便秘予防にも役立ちます。積極的に食べて、体調管理を万全にしましょう。

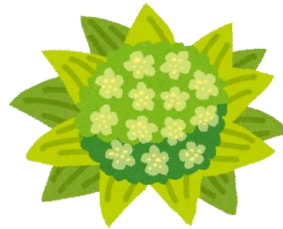
## 菜の花【旬:2~4月】

ほろ苦さと香りが特徴で、ビタミン、ミネラルが豊富。特に、ビタミンCは、ほうれん草の約4倍。ビタミンB群、鉄、食物繊維なども多く、皮膚や粘膜の抵抗力を高めて風邪や感染症の予防、便秘予防に効果的。



## ふきのとう【旬:2~5月】

ふきの花穂のことでカロテンやビタミンB1、B2が豊富。特有のほろ苦さは、カリウムとポリフェノール化合物のクロロゲン酸によるもの。



## わらび【旬:2~4月】

β-カロテンやビタミンB2、ビタミンC、カリウム、食物繊維を多く含み、がん予防や老化防止に効果的。カリウムは、体内の余分なナトリウム(塩分)を排泄し、高血圧を防ぐ作用がある。食物繊維は、腸の働きを活発にし、便秘の改善に効果的。アクが強いため、アク抜きをしてから調理する。



## あしたば【旬:2~5月】

あしたばのねばり成分は「カルコン」「クマリン」。抗酸化作用が強く、血栓予防やがん予防に効果がある。特に「カルコン」は、あしたば特有の成分で胃酸の分泌を抑えたり、便秘を改善。カリウム、ビタミンC、カロテンも豊富。



## 新玉ねぎ【旬:3~4月】

硫化アリルは匂いの成分で、血液サラサラ効果、血栓やがん予防にも効果的。また、ビタミンB1の吸収を高め、新陳代謝を促進し、疲労回復、発汗、食欲増進効果が期待できる。硫化アリルは、生の方が加熱したものより効力が強いが、水にさらすと流れ出てしまうので、さっと洗うように。



### ★春野菜の特徴★

春に出回る山菜類や芽ものは、アクや苦味などクセのある味が特徴です。

○苦味…「植物性アルカロイド」という成分が元で、解毒作用や、新陳代謝を促す働きがある。

○香り…春野菜の主な香り成分である「テルペン類」には、血行促進や抗酸化作用がある。