

# 冬野菜を食べよう！

寒い日が続きますね。風邪などひきやすい季節です。  
野菜を食べて風邪予防しましょう。

## 冬のからだ

人間は昼行性動物で、日の出から日の入りまで活動し、日没とともに休息に入る“日リズム”をもっています。


日の長い季節には活動時間は長く、日の短い冬場は早めに仕事など切り上げ、休息の時間を長くするのが自然な姿だそうです。夜更かしもほどほどに、ゆっくり休みたいですね。

## 旬のものは身体にやさしい


だいこん、かぶ、ねぎ、白菜などは、寒くなると美味しくなる野菜です。根菜類(大根、かぶ、ごぼう、里芋、れんこんなど)や生姜は体を温めるものが多いので、寒い季節には積極的にとりたいものです。

夏野菜(トマト、きゅうり、なすなど)は、からだの熱を冷ますものが多く、冬場にたくさんとると、体が冷えすぎてしまう恐れがあるので注意が必要です。大根も生のままだと体を冷やしてしまうので加熱して食べましょう。


## 冬が旬の野菜




**小松菜**  
名前の由来は東京都江戸川区小松川が原産のため。ビタミン、カルシウム、鉄分に富み、かぜの予防にも効果的です。あくが少ないので扱いやすく、おひたし、ごま和え、卵とじ煮、炒めものなどに。




**春菊**  
鍋物に欠かせない春菊。カロチンの含有量は抜群で、かぜ予防に大変効果的です。肉や魚、ごまなど脂質の高い食材といっしょに摂るとカロチンの吸収が良くなります。白和え、ごま和えなどに。



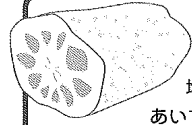
**ほうれんそう**  
おひたしや炒めもの、ごま和えなど、様々な楽しめる栄養価の高い食材です。鉄分の含有量が多く、肉類・ゴマ・ピーナツなどが吸収を助けます。あくが強いのでさっと下茹でして。




**カリフラワー**  
さっくりとくせのない味で、一般にはゆでてからサラダやスープ、炒めものなどに使います。ビタミンCが豊富で、かぜ予防に効果的です。黄や黒のしみがなく、しまったものが良品。




**ブロッコリー**  
ビタミンCが非常に豊富なのでかぜ予防に役立つほか、鉄分もたくさん含んでいます。つぼみよりも茎の方が栄養価が高いので、炒めものやサラダ、スープなどに利用してみましょう。



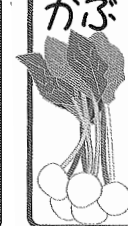
**れんこん**  
ハスの肥大化した地下茎。日本では穴があいているので先が見通せる=縁起のよい食材とされてきました。食物繊維が豊富でビタミンC、鉄分が多く煮もの、天ぷら、酢のものなどに。



**大根**  
ビタミンCが多く、消化酵素を含み胃の消化吸収を助けます。先端は繊維質が多く辛味が強く、真ん中は甘く、葉に近い部分は辛味が弱く固いという性質を、料理によって使い分けてみましょう。



**白菜**  
味にクセがないので鍋もの、汁もの、炒めもの、煮ものなどさまざまな料理で楽しむことができます。ビタミンCや食物繊維が豊富。横にすると重みで痛むので、芯を下にして立てて保存しましょう。



**かぶ**  
根は煮もの、蒸しもの、漬けものに。葉は炒めもの、汁ものなどに。根と葉は栄養価も違い、根はビタミンCが多く消化酵素を含むので整腸作用があり、葉は緑黄色野菜で栄養満点です。残さず利用したいですね。

野菜をたくさんいれて、コトコト煮るだけで、冬の体にぴったりの一品が出来上がり。  
野菜からでた旨味や栄養も一緒に食べられる、スープや鍋はおすすめて♪ゆでた野菜を、ごま油+醤油+かつおだしで和えた野菜ナムルは子どもたちに人気です。  
冬は新陳代謝量が増えて、糖質、脂質、たんぱく質を体が求めます。野菜をとることでビタミン、ミネラルも補え、風邪予防、代謝を促進し、高エネルギーの食べ物のとりすぎにも防げます。