



春に摂りたい栄養素



寒い冬が過ぎ、心地よく過ごせる春がやってきます。

春には、菜の花、春キャベツ、ふきのとう、たけのこ、アスパラガスなどエネルギーに満ちあふれた野菜がたくさん出回ります。春野菜を食べて元気に過ごしましょう！！

〈タンニン、サポテン、テルペン〉

肝臓の解毒機能を助けます。

おすすめの食品 山菜類(セリ、ウド、山椒、わさび、ふきのとう)、セロリ



〈ビタミンB群〉

糖質のエネルギー代謝に必要で細胞の再生を促進し、肝臓の働きを助けます。

おすすめの食品 鶏肉、カツオ、鮭、菜の花、芽キャベツ、春菊、あさり、ホタテ



〈ビタミンA、C〉

春野菜に多く含まれ、免疫力を上げることから花粉症対策にもなります。

おすすめの食品 菜の花、苺、モロヘイヤ、人参、クレソン、さやえんどう



〈食物繊維〉

腸内環境を整えて免疫力をアップします。自律神経が乱れることにより排便のリズムが崩れがちなときの便秘対策に。

おすすめの食品 たけのこ、アスパラガス、キャベツ



〈硫化アリル〉

ビタミンB1の吸収を助けます。また血液サラサラにしてくれる効果があります。

おすすめの食品 新たまねぎ、あさり、にんにく



〈発酵食品〉

花粉症対策で免疫力をアップするために腸内環境を整えるのにおすすめです。

おすすめの食品 むか漬け、納豆、味噌、ヨーグルト



アスパラガスの皮はどこまでむけばいい??



皮をむくのは根元から3cm程度！

アスパラガスの根元は、1~2cm切り落とします。次に、切り落とされた部分からピーラーや包丁などで、全体の長さの1/3から半分程度、薄く皮をむきます。

ただし、アスパラガスが旬な時期であれば茎の部分も柔らかいので、根本1cmを切り落とされたあと、根元から3cm程度皮をむけば、OKです！ぜひ、ご参考にしてみてください♪

