



～ 栄養たっぷり冬野菜 ～

寒くなってくると、鍋料理が食卓に並ぶ回数が増えてくるのではないのでしょうか？

旬の冬野菜は栄養が豊富で鍋の具材にも適しています。冬野菜を食べて、寒い冬を元気に過ごしましょう。

★ 鍋料理の魅力 ★

★ 体が温まる

体の冷えは様々な不調を引き起こします。体が温まると血行が良くなり、体の隅々まで栄養素が届きやすくなります。



★ 栄養バランスがとりやすい

一品でいろいろな栄養をとることができます。

肉・魚	… 動物性タンパク質
豆腐など(大豆製品)	… 植物性タンパク質
野菜・きのこ類	… ビタミン・ミネラル・食物繊維
米・うどん	… 炭水化物



★ 野菜がたくさん食べられる

野菜は加熱するとカサが減るので、生で食べるよりも多く食べることができます。



★ 食物繊維が補える

野菜、きのこ類、こんにゃくは食物繊維が豊富です。食物繊維は便秘の改善、腸内環境の改善に役立ちます。

おなか
すっきり!



～お誕生日おめでとうございます～



※本人または親族の方の承諾を得た方のみ掲載しています

～ 冬の旬野菜 ～

冬野菜は寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積するため甘みが増し、おいしく感じるそうです。

ビタミンやカロテンなどを多く含み、風邪の予防にも効果があるといわれています。



★白菜 (11月～1月)

冬の白菜は繊維が柔らかくなり、甘さや風味が増します。

白菜と豚肉の
ミルフィーユ鍋



★ねぎ (11月～1月)

ネギの辛味成分は体を温め、血行を良くする作用があるといわれています。



★大根 (11月～2月)

冬に採れるものは甘みが増し、みずみずしいのが特徴です。



★春菊 (11月～3月)

旬の時期の春菊は葉や茎が柔らかく食べやすくなります。

