



季節の野菜を食べよう ～冬の野菜について～

1日に350g以上摂ることが必要な野菜。野菜は季節に合わせてそれぞれ働きが異なります。

夏の野菜は水分が多く、生で食べるものが多いのに対し、冬の野菜は根菜類など火を通して食べるものが多くなります。代表的な冬野菜は白菜、ねぎ、大根、ほうれん草、れんこんなどで、寒さや風邪に効果的な作用があります。今回はこの冬野菜についてお伝えします。

代表的な冬野菜

『石原結實の病氣にならない簡単レシピ 決定版』(家の光協会)より引用

	成分・効用
白菜 	食物繊維、ビタミンC、カリウムが多く、亜鉛や鉄、カルシウムなども含まれています。特に、体内の余分な塩分を排出するカリウムが豊富で、高血圧を予防します。
ねぎ 	特有の香り成分は、にんにくと同じ硫化アリルです。硫化アリルは、ビタミンB ₁ の働きを高め、糖質の分解・吸収を促進するので、疲労回復や滋養強壮に効果を発揮します。葉の部分には、カロチン、ビタミンB ₂ ・C、カルシウムなどが豊富に含まれており、冬場のビタミン補給には欠かせない野菜です
大根 	ジアスターゼやステアーゼ、オキシダーゼなどの消化酵素が含まれているので、胸やけや胃もたれなどを防ぎ、胃腸の働きを整える健胃作用のほか、二日酔いの緩和にも効果があります。葉には、抗酸化作用をもつカロチンやビタミンCが多く含まれるので、免疫力を高め丈夫な体を作ります。
ほうれん草 	カロチン、ビタミンB群・C・E・K、葉酸、鉄などを多く含む抜群の栄養価を誇る緑黄色野菜です。特に鉄、カロチン、ビタミンCが豊富で、鉄はビタミンCと一緒にすると吸収率が上がるため、両方を併せ持つほうれん草は貧血予防に有効です。
れんこん 	でんぷんや食物繊維が多く含まれており、体内のエネルギーとなって体を温め、便通を良くしてくれる等の効果があります。また、ビタミンC等の水溶性ビタミンや、カリウムや鉄などのミネラルも多く含まれており、疲労回復・美肌効果・風邪の予防などの効果が期待できます。

《冬野菜の上手な食べ方》

野菜に含まれる水溶性のビタミンB群・C、カリウムは煮汁に溶け出すため、汁物や鍋物など煮汁までいただく料理がおすすめです。にんにくやしょうがを併せて使うと血行促進や新陳代謝効果を高め、体をさらに温めてくれます。皮や葉にも栄養が含まれているのでなるべく全て使い切りましょう。

冬野菜の定番白菜とビタミンB₁たっぷりの豚肉を使ったレシピ



白菜と豚肉の重ね煮

材料(4人分)

白菜 440g
豚もも薄切り肉 120g
エリンギ 40g
人参 20g
ねぎ 12g
塩 小さじ1/3
胡椒 少々
生姜絞り汁 2g
酒 大さじ1弱
醤油 小さじ2
砂糖 大さじ1弱
中華スープ 4カップ

作り方

- ①豚肉は5cm幅に切り、塩・胡椒を少々ふる。白菜は長さを3等分に切り根元は斜めに切る。人参、エリンギは厚さ2～3mm、長さ5cmに切り、ねぎも5cmの長さに切る。
- ②鍋に白菜の芯を下にし、その上に豚肉を広げて白菜と人参、エリンギ、ねぎを交互に重ねていく。その時、全体の厚さが均一になるよう、重ね入れる。
- ③②にAを入れふたをして煮汁がなくなるまで煮る。
- ④③を器に盛り、切り分ける。