



# 健康ガイド

旬の野菜には  
いいことがいっぱい

旬はなくなったの？

今はいつでも、どんな野菜でも手に入るようになりまし  
た。これは、品種改  
良や栽培技術の向  
上、生産者の努力に  
よるものです。

しかし、野菜は植  
物です。本来の性質  
は変わっていません。多くの野菜は本来の旬  
の時期に元氣よく成長していきます。



旬の野菜を食へましょう

旬の野菜は、おいしいだけでなく、栄養  
価も高く、季節に応じて、本来、体が求め  
るもの、私たちの体にとって必要な栄養素  
をふんだんにもっています。

例えば、ホウレンソウは、本来、冬に低  
い温度でじっくりと育つ野菜です。

そのため、同じ産地のホウレンソウなら、  
夏より冬の方がビタミンCがたっぷり含ま  
れています。

食品成分表によると、夏の生のホウレン  
ソウ(100g当たり)のビタミンC含有  
量は20mgに対し、冬のホウレンソウは60  
mgと3倍含まれています。

## 季節の代表的な野菜

春	アスパラガス、山菜、 エンドウ、タケノコ、 そら豆	山菜やアスパラガスなど、春野菜(芽のもの)に多く含まれる苦み成分が、細胞を活性化します。
夏	ピーマン、トマト、 カボチャ、キュウリ、 ナスなど	トマトやキュウリなどが体を冷やし、新陳代謝を促進します。
秋	ニンジン、ジャガイモ、 サツマイモ、キノコ類 など	サツマイモ、ニンジンなどが寒い冬に備える体を作ります。
冬	ニラ、小松菜、春菊、 ダイコン、ゴボウなど	ダイコンやゴボウなどの根菜類が体を温め、消化を助けます。

ベジタブル&フルーツマイスターが編集したパンフレット「野菜のはなし」。野菜を健康的に楽しむためのこつや知って得する野菜のはなしを紹介しています。  
ご希望の方は、袋井・浅羽保健センターで無料で配布していますので、ご利用ください。



## クッキングタイム

毎月19日は食育の日

地場産のお茶を味わおう  
茶飯

### 材料(4人分)

米 .....2合  
水 .....200cc  
粉茶 .....小さじ1  
塩 .....小さじ1/2  
酒 .....小さじ1  
しょう油.....小さじ1

### 作り方

米を研いで、釜に入れる。  
水と塩、酒、しょう油、粉茶を入れてたく。  
おわんに盛って、完成。

栄養価(1人分) エネルギー288kcal/タンパク質7.6g/脂質0.7g/  
カルシウム7mg/鉄分0.7mg/塩分0.8g/ビタミンC 1mg/食物繊維0.7g

