







# 栄養だより



ねん はるごう  
2024年 春号

いろ はな さ きせつ しんりよく め ぶ はじ はる じ き  
色とりどりの花が咲きそろう季節となりました。新緑が芽吹き始める春にはこの時期にしか  
た はるやさい でまわ こんかい はるやさい とくちよう ふく えいようそ しょうかい  
食べられない春野菜が出回ります。今回は、**春野菜の特徴**と含まれる**栄養素**を紹介します。

	とくちよう 特徴	えいようそ 栄養素
じゃがいも	ふゆ う はる しゅうかく ちよぞうきかん 冬に植えたものを春に収穫し、貯蔵期間を へ しゅつか しんぜん 経ず出荷される新鮮なじゃがいも、 かわ うす しよっかん 皮が薄く、みずみずしい食感と あま 甘みがある。 	ビタミンC、マグネシウム、カリウムなど こうさんか さよう めんえきりよく きたい 抗酸化作用や免疫力アップが期待できる。
アスパラガス	しよっかん シャキシャキとした食感とほのかな あま 甘みがおいしい。 	ひろう かいふくこうか さん おお ふく 疲労回復効果のあるアスパラギン酸を多く含み、 たいしゃ はたら きたい 代謝アップといった働きが期待される。
キャベツ	しん みみ はる 新キャベツと耳にしますが、これは「春キャ べツ」のことで、ふゆ くら ま 冬キャベツと比べて巻き がゆるやかで葉が柔らかく、 は やわ みずみずしい。 	ビタミンCやビタミンKが含まれているほか、 い ねんまく まも さよう 胃の粘膜を守る作用のキャベジン(ビタミンU) ほうふ が豊富です。
菜の花	どくどく にか おお ひどあし はや はる おとず 独特のほろ苦さと香りで、一足早く春の訪れ つ りよくおうしよくやさい を告げる緑黄色野菜です。 	めんえきりよく たか かぜ よぼう 免疫力を高め、風邪を予防するカロテン おお ふく がんゆうりよう やさい を多く含む。ビタミンCの含有量は野菜 なか の中でもトップクラス。

★ くだもの やさい るい おお ふく こうか しょうかい  
果物、野菜、いも類に多く含まれているビタミンCの効果について紹介します。

## ビタミンC

ビタミンCは**ストレス**に負けない体づくりには欠かせません。**風邪**や**インフルエンザ**などの**感染症**  
の**時**にも必要になり、**シミ**の原因にもなる**メラニン色素**の生成を抑える効果もあります。  
不足すると**血管**がもろくなり**出血**がしやすくなります。また、鉄分の吸収力がおちて**貧血**になり  
やすくなります。

ねつ よわ じゃくてん  
熱に弱いという弱点がありますが、**じゃがいも**や**さつまいも**などの**ビタミンC**は**でんぷん**によって  
まも ちょうり あと ぶんかい のこ  
守られているため、調理した後でも分解されずに残っています。

いちど からだ た まいにち たいせつ  
一度にたくさんとっても体に貯めておくことができないので、**毎日とるのが大切です**。

さいきん どうみやくこうか よぼう ろうか ぼうし ゆうこう きたい  
最近では、**がん**や**動脈硬化**の**予防**、**老化防止**に**ビタミンC**が**有効**であることが**期待**されています。

