

やっぱり、いい!!

旬な野菜

その時期の季節感を感じられる野菜たち。最近では、ハウス栽培で季節関係なく店頭で見ることができる野菜もありますが、私たちが野菜からいただくのはその姿や形だけでなく「**栄養**」が一番大切。「旬」は野菜の生きる力をいただけが一番おいしい季節なのです。

やっぱり、旬が栄養豊富!



例えばほうれん草の**ビタミンC**。旬である冬採りのほうれん草の方が、夏に比べ3倍近く多く含まれています。それぞれの野菜の性質にあった旬にこそ、野菜が本来持っている生命力=栄養素が十分に引き出されているのです。

ほうれん草のビタミンC(mg/100g)

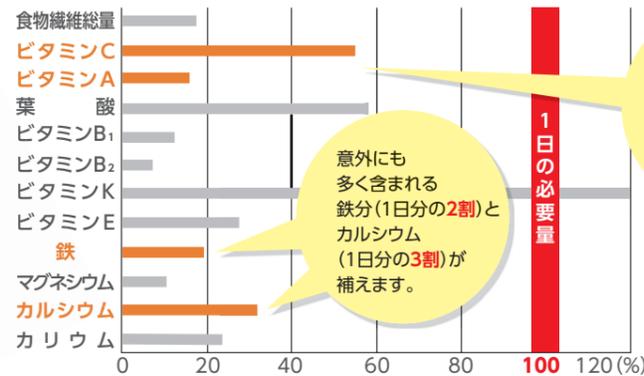


水菜は冬野菜の優等生!!

野菜の栄養素でイメージするのは「**ビタミン**」だけでしょうか？いえいえ、実はそれだけではありません。この時期、オススメしたい冬野菜はズバリ、「**水菜**」。水菜はいろいろな**ビタミン**、そして**ミネラル**をも合わせ持つ、冬野菜の中でも優秀食材なんです。



水菜100g(1/2束)で摂れる栄養素の量(1日の必要量=100%)



水菜100gで一日の必要量の**ビタミンC**は**6割****ビタミンA**は**2割**近くを補えます!

意外にも多く含まれる**鉄分**(1日分の**2割**)と**カルシウム**(1日分の**3割**)が補えます。

水菜の栄養を、活かすも逃すも調理次第!!!

ビタミンA

調理方法 ▶ 脂質と一緒に

脂溶性ビタミンである**ビタミンA**は、油で炒めたり、具材にお肉を加えて、脂質と一緒に食べるのがおススメ。

ミネラル 鉄

調理方法 ▶ 煮物・スープ

体に不足しがちな栄養素「**鉄**」。水溶性ビタミンである**ビタミンC**と摂取することで吸収率が高まるので、汁ごといただける、煮物やスープがおススメ。

人参と豆腐のカレー炒め

副菜1人分:栄養価

エネルギー	62kcal
タンパク質	2.6g



玄米入りご飯

主食1人分:栄養価

エネルギー	262kcal
タンパク質	4.2g



じゃがいもの甘辛バター煮

副菜1人分:栄養価

エネルギー	112kcal
タンパク質	2.1g



ほうれん草ともやしの 柚子胡椒和え

主食1人分:栄養価

エネルギー	22kcal
タンパク質	1.1g



冬野菜と鶏のすまし仕立て

主菜兼汁物 1人分:栄養価

エネルギー	87kcal
タンパク質	5.8g
ビタミンA	162μgRE
ビタミンC	17mg
カルシウム	67mg
鉄	0.8mg



冬野菜と鶏のすまし仕立て

1人分 **359円**

材料・4人分

- 鶏手羽中..... 200g
- 水菜..... 1/3袋
- 大根..... 中10cm程度
- 人参..... 1/2本
- 白ねぎ..... 1/3本
- 薄口醤油、いりごま ... 各小さじ1
- 塩胡椒..... 適量
- 水..... 適量

作り方

- ① 大根と人参はいちょう切り、白ねぎは斜め切りにする。(ねぎの青い部分は取っておく)
- ② 水菜は食べやすい長さに切り、葉の部分は器に入れておく。
- ③ 鍋に水と手羽中、ねぎの青い部分を入れ、火にかける。沸いたらアクを取りながら煮込み、①の野菜を加える。
- ④ 水菜の茎の部分に加え、ねぎの青い部分を取り除いたら薄口醤油と塩胡椒、いりごまを加えて②の器に注ぐ。

水菜の鉄分は、ビタミンCと摂取することでその吸収率が高まります。水菜に元々多い**ビタミンC**ですが、さらに大根などの冬野菜を加えました。**ビタミンC**は水に溶ける特徴があるので、スープごと飲むのがおすすめです。この1食で1日に必要な鉄の**1/3量**、**ビタミンC**の**6割**が摂取できます。

食べ物半分

食べ方半分

食べ方に着目すれば、安心安全な食は決して高くありません。このページでは秋川牧園による安心安全な商品の紹介や、健康を賢く科学した食べ方に着目した生活提案を行っていきます。