

# 安全ニュース

## 春に食べたい旬の食材

### 【春の食材は若々しく「美」を保つ栄養素が豊富♪】

新年度になりましたね！野菜もみずみずしい色味を帯びてくる季節です！

私達も、いつまでも若々しく働いていたいものですね♪  
実は、春の食材は若々しい「美」を保つ栄養素が豊富なものが多いのです。



「初もの七十五日」ということわざがあります。これは、初もの＝縁起がいいとされるものを食べると、寿命が75日延びるという意味だそうです。旬の食材を食べれば生命力が満ちるといふ思いも込められています。



春野菜には、苦みやクセのある食材が多いですね。苦み成分には、冬の間にとまった老廃物を排出する働きがあります。また、春の野菜は免疫力を高めてくれるビタミンCが豊富です。

今回は、正に「今！」食べておきたい旬の食べ物を紹介します。

### 【旬（春）の食材5選！】

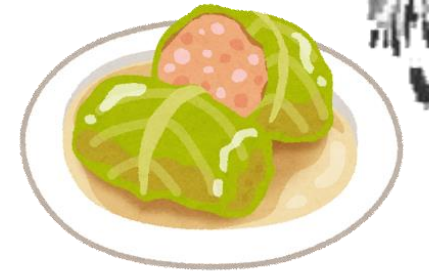
#### ① 鯖（さわら）

正に春の魚と書いて鯖です！脂がのっておいしそうですね！ぜひ、味噌漬けにしてみてください。鯖は赤身魚で、DHAが多く含まれています。脳の活性化、中性脂肪やコレステロールを低下させる働きがあります。カルシウムの吸収を上げるビタミンDも多いんですよ。



#### ② 春キャベツ

春キャベツは冬のキャベツよりも水分が多めで柔らかく、甘みがあるのが特徴です。その為、ロールキャベツにすると巻きやすいです。3月～5月ごろが旬です。免疫力を高め、美肌効果のあるビタミンCが多く含まれています。新陳代謝を活発にするビタミンUが多く、カルシウム、食物繊維も含まれます。ビタミンCは水溶性なので、水に晒しすぎないようにするのが調理のコツです。



#### ③ 新じゃが芋



皮が薄くて、小ぶりなので、使い勝手が良いですね！皮にはポリフェノールも含まれています。そのまま揚げてフライドポテトにしても簡単におやつとして楽しめますが、煮込んでも崩れにくいので料理しやすいです。食物繊維が含まれ、通常の4倍あるといわれるビタミンCは、でんぷんに包まれているため、加熱しても壊れにくいという特徴があります。皮が薄くて、硬くて重みのあるものを選ぶと良いそうです。

#### ④ カツオ

春のカツオは「初カツオ」、秋のカツオは「戻りカツオ」です。初カツオは、身が引き締まり、脂肪分が少ないのが特徴です。良質なたんぱく質、DHA、EPAの含有量は魚の中でもトップクラスです。貧血を予防するビタミンB12、肌を健やかに保つナイアシンも多く、高たんぱくで低カロリーなのが魅力です。刺身やたたきで食べるのがオススメです。



#### ⑤ アスパラガス

ホワイトアスパラガスという白いアスパラもあります。日に当てて育てるかどうかが育て方の違いで色が変わるんだそうです。面白いですね！グリーンもホワイト、どちらも春が旬です。緑色のアスパラは色が鮮やかで、穂先が閉まっているものを選ぶと良いそうです。疲労物質をエネルギーに変えるアスパラギン酸、カルシウムが骨を作るときに必要なビタミンKも多く含まれており、美肌効果も高いです。アスパラギン酸は熱に弱いので短時間の加熱がオススメです。



