



「人」を「良」くすると書くように「食」は私たちのいのちの基本です。  
健康づくりも「食事」から。  
寒い冬が終わると、みずみずしく新鮮な野菜がたくさん収穫されます。  
春野菜を食べて、新しい生活に向けて体調を整えましょう！  
毎月19日は食育の日。食事を楽しんでみませんか。

## 春野菜を食べて新生活に備えよう！



四季のある日本は、季節によってたくさん出回る野菜があります。  
その“旬”のときにとれる食べ物は、比較的安価で栄養価も高いです。  
できるだけ“旬”のものを食べて、自然の恵みを楽しみましょう。



### 春野菜を食べよう！

#### 春野菜の特徴

- 水分が多くやわらかい
- 甘みがある
- 香りが良い

#### 春野菜とは、春に収穫できる野菜のこと

菜の花やふきのとうなどの春野菜は、  
アクや苦みがあるのが特徴！



春に成長する野菜は、害虫から身を守るため、  
植物性アルカロイドという苦み成分が含まれている



### 春が旬の野菜

#### アスパラガス

疲労回復作用があるアスパラギン酸  
が多く含まれている

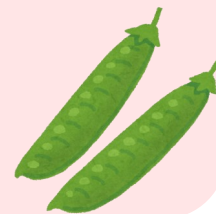
血管を強くするルチンも  
多く含まれている



#### さやえんどう

抗酸化作用や免疫力をアップさせる  
ビタミンCを多く含む

さやごと食べられるので、  
β-カロテンが多くとれる



#### キャベツ

春から初夏にかけて出回る春キャ  
ベツは、葉がやわらかく、巻きが  
ゆるくて軽い

生食にオススメ！



#### 玉ねぎ

香り成分（硫化アリル）が新陳代謝  
を高め、血液をサラサラにする

新玉ねぎは、普通の玉ねぎより  
甘くて食べやすいのが特徴

