



(3～5月に収穫時期を迎える野菜)

だんだんと暖かくなって、過ごしやすくなってきましたね。春には甘みが増し、おいしい野菜がたくさん出回ります。旬の野菜には栄養素が豊富に含まれているので、今回は春野菜を3つご紹介させていただきます。



### 春キャベツ

特徴的な栄養素	ビタミンC、U (キャベジン)
効用	<ul style="list-style-type: none"> <li>胃腸の調子を整える。胃粘膜を強化し、傷ついた胃を修復する。(キャベジン)</li> <li>免疫力を高め、風邪を予防する。(ビタミンC)</li> <li>肝臓の働きを助ける。(キャベジン)</li> <li>メラニンの生成を抑えてシミ、そばかすを防ぐ。(ビタミンC)</li> </ul>
調理のポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>ビタミンC、Uは加熱すると壊れてしまうので、生で食べるのが効果的。</li> <li>油による胃もたれを防いでくれるので、油ものの付け合せに適している。</li> </ul> 例) 野菜サラダ、野菜炒め、スープ

### 新玉ねぎ

特徴的な栄養素	硫化アリル、カリウム
効用	<ul style="list-style-type: none"> <li>血液をサラサラにする。(硫化アリル)</li> <li>動脈硬化の予防。(カリウム)</li> <li>硫化アリルがビタミンB1の吸収を高める。</li> </ul>
調理のポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>硫化アリルは水に晒すと流れ出てしまうので、酢を使って辛味を和らげると効果的。</li> <li>新玉ねぎは柔らかくて甘味があるので、サラダなどにして生で食べるのに適している。</li> </ul> 例) 野菜サラダ (オニオンスライスなど)

### タケノコ

特徴的な栄養素	カリウム、ビタミンB2、アミノ酸
効用	<ul style="list-style-type: none"> <li>便秘を解消。(食物繊維)</li> <li>大腸がんの予防。(ビタミンB2)</li> <li>コレステロールの吸収を妨げ、体外へ排出する。(食物繊維)</li> <li>余分な塩分を排出し、高血圧や動脈硬化の予防。(カリウム)</li> <li>生活習慣病の予防。(アミノ酸：チロシン)</li> </ul>
調理のポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>タケノコのえぐみの元であるシュウ酸は結石を作る要素の一つとなるので、十分なアク抜きをする。</li> </ul> 例) タケノコとワカメの煮物、炊き込みご飯

◆参考文献：『食材辞典-第一三共株式会社』

水の都記念病院では、入院患者様・外来患者様を対象に、栄養指導や特定保健指導を行っています。興味のある方は、主治医にご相談ください。栄養指導のご予約をお待ちしております。

2014年3・4月担当：臨床栄養部 森