

今日も1日お元気で!

—「素敵なかからだ」作りませんか—

ヘルシーオフィス フー  
代表 徳田 泰子  
http://foo-df.com  
Vol.227



## 冬に食べたい旬の野菜と健康

### ～栄養価の高い冬野菜～

今や身近な野菜は、旬を問わず通年、購入することができるようになりました。定番の野菜として食卓に上がる機会も多くなったことで「旬」がなくなってきたと感じることもありますが、旬を迎える野菜は通常の時期と違って栄養価が高くなることがあります。

私たちは、そのおいしさと栄養を丸ごといただきます。今回は旬の野菜についてご紹介します。

### ★旬の主な冬野菜



寒さに強い野菜が多く、見た目は普段と大差がなくても寒さから身を守るために栄養素を蓄え、糖度が増し、おいしさがアップします。

### ★冬野菜の特徴

- \***免疫力を高めるビタミンが豊富**：ビタミンCは、不足すると血管がもろくなります。ストレスや病気に対する抵抗力を高める働きがあり、この時期の健康管理には欠かせません。色の濃い野菜は、βカロテンを含み、同様に抵抗力を高める働きがあります。
- \***食物繊維が豊富**：腸内環境を整え、便秘改善に役立ちます。
- \***カリウムが豊富**：体内の塩分バランスに役立ちます。血圧が気になる方におすすめです。

### ★栄養素をうまく取り入れるために

#### 【水に溶けやすい】

ビタミンCは、水に溶けやすい性質があり、熱に弱い性質があります。スープなど汁ごと食べる料理や仕上げる直前に加えるなど工夫するようにしましょう。

#### 【油との相性がよい】

小松菜や人参などは、油と相性のよいβカロテンを含みます。熱にも強いため、ごま油を加えて炒めたりすると吸収率がアップします。

#### 【加熱時間の短縮を】

下処理は、ゆでるよりも電子レンジを使用すると加熱時間が短縮できます。

鍋ものやスープなど温かい料理に使用する機会が多くなる冬野菜は、煮込み過ぎず栄養素をうまく取り入れながら健康的にいたしましょう。

## 白菜たっぷりクリーム煮

栄養素を壊さないように、電子レンジ加熱で手早く仕上げます。



### 材 料 2人分

しめじ .....	1/3パック	コンソメ（キューブ） .....	1/2個
玉ねぎ .....	1/4個		（溶けやすいように少量のお湯で やわらかくしておく）
白菜 .....	3～4枚		
ベーコンハーフサイズ .....	3枚	塩こしょう .....	少々（調整程度）
小麦粉 .....	大さじ1	牛乳 .....	400ml
油 .....	少々		

### 作り方

- ① しめじは石突を取り、大きいしめじは1/2に切り、長さを揃える。
- ② 玉ねぎはスライスにする。
- ③ 白菜は、1cm幅に切り、500Wの電子レンジで約2分加熱する。
- ④ フライパンに薄く油をひき、玉ねぎとベーコンを炒める。
- ⑤ ④に火が通ったら、小麦粉を加えて炒め、混ぜながら牛乳を少しずつ加える。さらにコンソメを加えて溶かす。しめじを加える。
- ⑥ ⑤に白菜を加えて弱火で煮込み、とろみをつける。塩こしょうで味を調え器に盛り付ける。