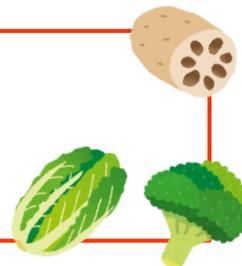


## 冬野菜とは・・・

冬野菜の特徴は、寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多いことです。食べたときに、冬野菜は甘くておいしいと感じるのはこのためです。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があるといわれています。

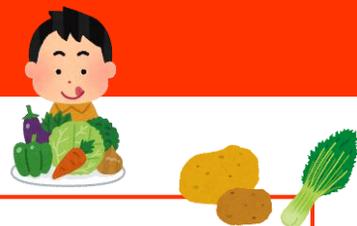
## メリット

1. ビタミン・カロテンなどの栄養価を多く含むので、免疫力UP効果
2. 皮膚・粘膜の健康を保つ
3. 血行が良くなり、身体を温める効果がある（夏野菜は身体を冷やす）
4. 栄養価が高く、お手頃価格のものが多い



## 冬野菜の紹介

大根・れんこん・ごぼう・ほうれん草・小松菜・じゃが芋・里芋・白菜・長ねぎ・ブロッコリー など

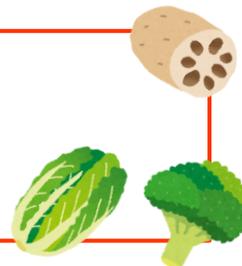


## 冬野菜とは・・・

冬野菜の特徴は、寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多いことです。食べたときに、冬野菜は甘くておいしいと感じるのはこのためです。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があるといわれています。

## メリット

1. ビタミン・カロテンなどの栄養価を多く含むので、免疫力UP効果
2. 皮膚・粘膜の健康を保つ
3. 血行が良くなり、身体を温める効果がある（夏野菜は身体を冷やす）
4. 栄養価が高く、お手頃価格のものが多い



## 冬野菜の紹介

大根・れんこん・ごぼう・ほうれん草・小松菜・じゃが芋・里芋・白菜・長ねぎ・ブロッコリー など

