



## 冬野菜とは・・・

白菜、ほうれん草、大根といった、冬に旬を迎える野菜のことを「冬野菜」といいます。冬野菜の特徴は、寒さで凍ることがないように、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

### ■根菜類



大根・かぶ・れんこん・ごぼう など

### ■葉物野菜



ほうれん草・水菜・小松菜 など

### ■芋類



じゃが芋・里芋・長いも など

### ■その他



白菜・長ねぎ・ブロッコリー など

## おすすめ料理の紹介

### ■鍋料理



野菜以外にも肉や魚、豆腐など様々な食材を使用するので栄養バランス満点

### ■煮込み料理



シチューやロールキャベツなどは、煮込み料理の定番。温かい料理を食べることで体をあたため、代謝UPやリラックス効果があります。

### ■和え物



冬は、温かい料理が多い季節。ほうれん草や白菜などは、ゴマ和えやゆかり和えなどの和え物にすると箸休めの一品にピッタリです。