

健康チェック

旬の野菜を食べましょう

屋島総合病院 保健師 相引 万里子さん

寒さが一段と厳しくなる折、どのように体調管理をしていますか？手洗いうがいはもちろんですが、体のなかからも体調を整えていきたいもの。その一助となるのが、旬の野菜を食べることです。

なぜ旬の野菜は体に良いの？



栄養価が高く、効率的に栄養分を摂取できる

夏は暑さを乗り切るために水分やカリウムが豊富なキュウリやトマトが旬を迎えます。逆に冬は体を温める作用がある大根やゴボウなどの根菜類が旬を迎えます。根菜類以外にもホウレンソウや白菜なども該当します。特にホウレンソウは

ビタミンが豊富といわれており、夏と比べ冬はビタミンC含有量が約3倍にもなるといわれています。ビタミンは免疫力を高め、風邪などの予防にも活躍します。

このように旬の野菜を食べることでその時季に応じた体調管理が自然と行えるようになります。比較的身近な産地直売所やスーパーで手に入れることができることも魅力の一つです。旬の野菜を味わいながら四季を感じ、今年も健康に過ごしていきましょう。

