



旬 かぶ

～旬は春と秋。春はやわらかく、秋は甘みが強くなります。



かぶは、胃腸のはたらきを活発にする消化酵素が豊富です。辛味の成分には、血栓の予防や、肝臓の解毒作用があるとされています。

消化酵素は熱に弱いので加熱しすぎに注意です。



栄養素	かぶの葉	ケール	モロヘイヤ
ビタミンC	82	81	65

かぶの葉にも栄養がたくさん! 青汁で有名な、ケールやモロヘイヤよりもビタミンCを多く含んでいます♪

「日本食品標準成分表 2015」より (可食部 100g あたり)

＜かぶのステーキ＞

- かぶ…3個 かぶの葉…2個分
- オリーブオイル…大1
- ※ オリーブオイル…大1/2
- しょうゆ…小1/2
- こしょう、粉チーズ…各適宜



- ① かぶは、皮付きのまま1cm幅に切る。葉も、適当な大きさに切る。
- ② オリーブオイル大1で、①をこんがり焼く、器に盛る。
- ③ ※を合わせて熱し、②にかける。
- ④ こしょう、粉チーズをふったら、でき上がり♪



旬 わかめ

～春を告げるといわれる「生わかめ」は、旬のこの時期にしか食べられませんよ!



わかめの栄養素として注目されるのが、水溶性食物繊維のフコイダン♪ 海藻がもつネバネバ成分の事で、免疫力アップや胃や腸を保護する効果が期待出来ます。油と一緒に摂るとヨウ素やビタミンKの吸収が高まるので、炒めるなど、油を加えるのがおすすめです!

＜わかめとささみの柚子こしょうオイル＞

- わかめ (生・湯通したのもの) …60g
- ささみ…2本
- ※ エクストラバージンオリーブオイル…大1
- 柚子こしょう…小1/2
- しょうゆ…小1



- ① 筋を取ったささみを5分茹でて冷まし、細かく裂く。わかめは食べやすく切る。
- ② ※を混ぜ、①を和えたらでき上がり♪

腸を元気にして免疫力を高めましょう!

有害なものが体に侵入するのを防ぐ免疫力の60～70%は腸にあるといわれています。つまり腸内環境を良好に保つことで、免疫力の低下を防ぐことができるのです!!



＜免疫力を高めるために＞

★発酵食品と食物繊維を積極的に摂りましょう。

…免疫を担当する細胞のバランスを改善すると考えられていて、腸の環境を整えるのに不可欠なのです。

★体を温めて血流を良くする。

…「体温が1度下がると免疫力は30%落ちる」といわれています。体の冷えは血流が悪化し、免疫細胞の働きが低下します。軽い運動をしたり、根菜や生姜などの体を温めるものを食べましょう。

＜おすすめ発酵食品＞

- 甘酒、納豆、味噌
- ヨーグルト
- キムチ、めか漬け

