

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いていますね。

# 冬の野菜が美味しい季節です♪

冬の野菜は甘い！と言われます。これは、野菜が寒さから身を守るために、栄養分を蓄えようと、糖分やビタミン類を増やすからです。野菜ってスゴイですね！！



- 白菜** …免疫力を高め風邪予防に良いビタミンCが豊富に含まれています。また、食物繊維をバランスよく含み、便秘予防にも効果的です。
- 大根** …消化を促す分解酵素アミラーゼが豊富に含まれていて、冬に衰えがちな胃腸の働きをサポートしてくれます。
- ねぎ** …ニオイ成分の硫化アリルが、ビタミンB1の吸収を高め、疲労回復に役立ちます。また、血行促進の作用もあるので、風邪気味の時にも心強い食材と言えます。
- 小松菜** …カロテンやビタミンC、鉄やカルシウムを含むので風邪予防に効果的です。



## 旬 ほうれん草



ほうれん草も耐寒のため養分濃度が高くなるので、甘みも美味しさも栄養価もアップします♪  
鉄分が豊富なおうえに、その吸収を助けるビタミンCの含有量が年間で最も多くなるそうです。  
βカロテンや葉酸も豊富で、造血作用がある為、貧血や元気がない時などには最適の野菜ですね！

### 材料 <ほうれん草のゴマた〜っぴり和え>

- ほうれん草 …1/2わ
- ※ だし汁 …小2
- 砂糖、醤油 …各小1/2
- 白すりゴマ …大1
- もみ海苔 …少々



- ① ボウルに※を合わせる。
- ② ほうれん草は茹でて水けを絞り、3cmに切る。
- ③ ②と①を和え、ゴマを加えて海苔を乗せたらできあがり♪

ビタミンCはビタミンEと一緒に摂るとパワーアップ！  
ゴマはビタミンEが豊富です♪



### <ポリフェノール>

植物の色素や苦味、渋みに含まれている物質。活性酸素の害から細胞を守る強い抗酸化作用があります。

## 注目!! カカオポリフェノール

緑茶、赤ワイン…、ポリフェノールが含まれた食べ物は色々ありますが、  
チョコレートの原料、カカオ豆に含まれるカカオポリフェノールに関心が高まっています！

- ① 血圧低下！…狭まっている血管を広げる作用が期待できます。
- ② 動脈硬化予防！…強い抗酸化力で、コレステロールの酸化を抑える働きが期待されています。
- ③ 美容効果！…肌老化の原因のひとつ「活性酸素」が引き起こすトラブルを防いでくれます。
- ④ アレルギーの改善！…アレルギーの発症に関わる「活性酸素」が、作られるのを抑制する事が報告されています。
- ⑤ 脳の活性化！…脳の栄養といわれる「BDNF」に働きかけ、認知機能を高める可能性があるそうです。

高カカオチョコレートを選んで！

カカオの含有率 70%以上のものが、より効果が期待できます！

## 腸活フードとしても注目!! カカオプロテイン

その名の通り、カカオに含まれるタンパク質「カカオプロテイン」。消化されにくい性質を持つので、小腸で分解されずに大腸まで届き、善玉菌を増殖させて、腸内環境のバランスを良くしてくれるそうですよ♪

