

そろそろお鍋の季節ですね♪

旬 春菊

今月のおすすめ食材は…



～注目の栄養成分～

①β-カロテン

春菊にはβ-カロテンが多く含まれています(100g当たり4500μg)。β-カロテンは人の体の中でビタミンAへ変わり、**皮膚や粘膜を保護する働き**があります。これから寒くなる季節の風邪予防や肌荒れ予防に効果が期待されます。

②カルシウム

カルシウムも春菊には含まれています。カルシウムは骨粗鬆症や骨折予防、**骨の成長を促します**ので、積極的に摂りたい栄養素です。

③ビタミンK

ビタミンKは主に血液凝固や止血作用の働きをします。また丈夫な骨作りにも必要で、**カルシウムを骨に定着させる働き**もあります。

★春菊の調理方法は多彩★

鍋や汁物、お浸し、天ぷらなどに！
少し癖のある香りや苦みがありますが、それがやみつきになります！



春に花が咲くので春菊。食材の旬は冬です♪

ポイント

カルシウムとビタミンKが一度に摂れ、骨を強くする！



ロコモってなに？

ロコモという言葉を知ったことがありますでしょうか？正式には**ロコモティブシンドローム**といいます。ロコモは足腰の筋肉が弱くなり、寝たきりのリスクが高くなっている状態のことをいいます。原因としては加齢や運動不足による**筋肉の減少**、無理なダイエットなどによる**栄養不足**があげられます。これから寒い時期になり、またコロナの影響で家にいる時間が多くなります。それによって体を動かす時間も減ってしまいますので注意が必要です。



予防は運動と食事

筋肉は使わなければ弱くなります。骨も体重がかからなければ弱くなります。**筋肉や骨を作る為には様々な食材から栄養を取ることが必要**です。運動をして骨や筋肉を使う事、バランスの良い食事**で骨や筋肉を作ることを**日常生活で習慣づけることが必要となります。

