

管理栄養士

おすすめ



春が
旬

キャベツ

緑黄色野菜の中ではカロテン、ビタミンCを多く含み、美肌に欠かせないビタミンCはほうれん草よりも多く含みます。春キャベツは、柔らかくみずみずしいのが特徴です。生で食べると甘みを感じられますので、ぜひ生で味わってみてください！



「旬の食べ物」＝「自然からのイチオシ？」 旬食材がおすすめのワケ

味

香りやうま味が豊富なので、味が濃く感じられます。
少ない調味料でもおいしく味わうことができ、塩分や糖分などの摂りすぎを抑えるのに役立ちます。

栄養素

多くの食材で旬の時期はそうでないときに比べ栄養価が高いです。その時期に起こりやすい体調不良をカバーしてくれる栄養素がたっぷり！

鮮度・価格

鮮度が良く、収穫量も多いので価格も安くなり毎日の食材に取り入れやすいですね。
「旬のもの」を知り上手に取り入れながら、四季の変化を楽しみましょう。

管理栄養士

おすすめ



春が旬

ごぼう

春の新ごぼうは柔らかくて、香りが高くなります。ごぼうは食物繊維が豊富なことで有名で、腸内環境を整える効果や、血糖値やコレステロール値を低下させる作用があります。調理の際は、風味や栄養素が流されないよう、水に晒しすぎないのがポイントです。



「旬の食べ物」=「自然からのイチオシ？」 旬食材がおすすめのワケ

味

香りやうま味が豊富なので、味が濃く感じられます。
少ない調味料でもおいしく味わうことができ、塩分や糖分などの摂りすぎを抑えるのに役立ちます。

栄養素

多くの食材で旬の時期はそうでないときに比べ栄養価が高いです。その時期に起こりやすい体調不良をカバーしてくれる栄養素がたっぷり！

鮮度・価格

鮮度が良く、収穫量も多いので価格も安くなり毎日の食材に取り入れやすいですね。
「旬のもの」を知り上手に取り入れながら、四季の変化を楽しみましょう。