

# 健康市場

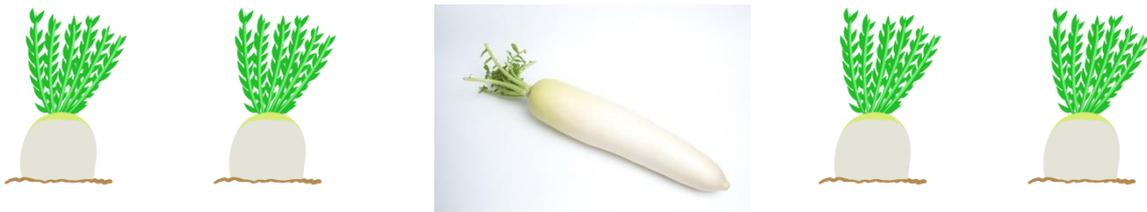
第 231 号  
〒193-0942  
八王子市柵田町583-15  
TEL042-661-6047  
発行元: 永生会 栄養科  
発行日: H28. 11. 1  
責任者: 栄養科 佐藤

## 旬の野菜を食べよう！



## 旬の食材 大根

大根の旬は11月～2月。最も多く出回っているのは『青首大根』といわれる種類です。品種改善が進み一年を通して口にすることができますが、寒い時期の方がより甘みが強く、みずみずしいそうです。大根は、葉に近いほど甘く、下に行くほど辛みを強く感じます。



### ◎大根の成分

大根は、水分の割合が高く、他の野菜と同じようにビタミンB群やビタミンCを含みます。またアミラーゼ、プロテアーゼ、オキシダーゼなどの消化酵素も含む野菜として注目されています。

# 風邪を防ごう！

夜が冷え込む季節になりました。それと同時に、空気が乾燥してウィルスや風邪が流行る時期でもあります。

ウィルスや風邪に負けないように、日頃からできる風邪予防対策を心がけましょう。

## これらを習慣づけましょう！

◎こまめなうがいと手洗い

◎バランスの良い食事

◎質の良い眠り

◎お部屋の換気



## 風邪に効く食べ物

### 生姜(しょうが)

生姜はせきを緩和し、新陳代謝を高め疲労回復などの効果があります。

そのため、風邪をひいたかなと感じたら、食事に生姜を取り入れてみましょう。

