

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。

