

栄養科だより 3月号

～知りたい！春野菜について～

春先に出てくる“新”や“春”の付くさまざまな野菜。
普通の野菜とどのような違いがあるのでしょうか？



新じゃが 熱に強いビタミンC！

じゃがいもの出荷量の約80%を占める北海道産のじゃがいもは、収穫後貯蔵され、一年を通して安定的に出荷されています。

一方、九州などの暖かい地域で生産され、3月～6月頃の収穫後、**貯蔵せずに採れたてをすぐ出荷するもの**を「新じゃが」と呼んでいます。

新じゃがは通常のじゃがいもよりもビタミンCや水分が豊富で、身も皮も柔らかいので皮のまま食べることができるため、皮の周りの栄養も漏れなく摂ることができます。じゃがいものビタミンCは加熱しても壊れにくいという特徴もあります。



新玉ねぎ 疲労回復、血液をサラサラに！

新玉ねぎは新じゃが同様、収穫後**貯蔵せずにすぐ出荷するもの**で、通常の玉ねぎよりも水々しく辛みが弱いので生食にも向いています。

玉ねぎを切ったときの涙の原因である硫化アリルという成分は新陳代謝を活発にし疲労回復に役立ち、さらに血液をサラサラにする効果があります。



春キャベツ 胃を保護するビタミンU！

葉が分厚くぎっしり詰まっている冬キャベツと違い、**葉が薄く巻きがゆるい**新キャベツは春キャベツとも呼ばれ、冬キャベツとは全く別の品種です。みずみずしく甘みがあるので漬物や生食に向いています。

キャベツから発見されたビタミンU（別名キャベジン）は胃炎や潰瘍の改善に効果があります。



おすすめレシピ

春野菜のコールスローサラダ

材料(2人分)

春キャベツ 1/4個

新玉ねぎ 1/2個

人参 1/4本

ホールコーン 1/2缶

プレーンヨーグルト 大さじ3

マヨネーズ 大さじ1

レモン汁 大さじ1/2

塩・こしょう 各少々

①キャベツ・人参をせん切り、玉ねぎを薄切りにする

②切った野菜とコーンにヨーグルト・マヨネーズ・レモン汁を混ぜる

③塩こしょうで味を整える

ポイント

ヨーグルトを使用することでマヨネーズの使用量を減らし、ヘルシーに！

