

食育通信



令和5年12月号
喜界町防災食育センター

旬の食材を食べて寒さを乗り切ろう

今年ものこりわずか

「旬」とは、自然の中でふつうに育てた野菜や果物が取れる季節や、魚がたくさんとれる季節のことです。食べ物によってその時期は違いますが、いちばんおいしくて栄養もたっぷりです。

～冬が旬の食材～

ブリ

養殖生産量が日本一の鹿児島県では、よく食べられる魚です。豊富な栄養素を含みます。

たんぱく質 筋肉や血液を作るものになる。

ビタミンD 骨の形成を促進する。

EPA(エイコサペンタエン酸) 動脈硬化や脳血管疾患、高血圧などを予防する。

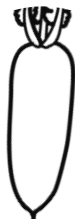
DHA(ドコサヘキサエン酸) 脳を活性化する。

タラ

身が雪のように白いことから、鱈(タラ)と漢字で書きます。タラは何でもたくさん食べることから、「腹いっぱい食べる」という意味の「たらふく」の語源となったともいわれています。

だいこん 大根

煮たり、焼いたり、すりおろしたり様々な調理方法があります。また、部位によって味が異なります。



上部 甘い。サラダなど生でも食べやすい。

中間部 加熱により柔らかくなる。煮込み料理向き。

下部 辛みが強い。薬味や漬物に。

はくさい 白菜

白菜に多く含まれる食物繊維



は、おなかの調子を整え、便秘の解消に役立ちます。芯の部分は斜めに薄く切ると味がしみ込みやすく、火も通りやすくなります。

ふかねぎ

昔から、かぜをひいたら焼いたふかねぎをのどに当てたり、食べたりすると良いと言われています。疲労回復やかぜ予防などの効果があり、寒い時期にぜひ食べてほしい食材です。



ほうれん草

ビタミン、ミネラルなど栄養価が高い緑黄色野菜です。旬の冬は、夏に比べて栄養価がアップします。特に、ビタミンCは、約3倍にもなります。



みかん

肌荒れやかぜ予防に効果があるビタミンCが豊富です。さらに、果肉の袋には、便秘改善作用が、白いすじには、高血圧や動脈硬化を予防する効果があります。捨てないで食べましょう。



からだを温める食材

にく、さかな、たまご、だいずせいひん(とうふ、あぶらあげ、なっとうなど)、にんじん、だいこん、ふかねぎ、にら、たまねぎ、しょうが、さつまいも、かぼちゃ、れんこん、りんご、ひじき、ごま



旬の食材、からだを温める食材をたっぷりつけた鍋を食べて、温まりましょう。

