

旬の野菜には魅力がいっぱい!

8月31日(日)は「野菜の日」です。「健康な生活を送る上でかせない野菜を、もっと知ってもらって、たくさん食べて欲しい」とできた日です。

一食で食べるといい野菜の量は広げた両手一杯です。みなさんは、どんな野菜を選びますか?

スーパーマーケットなどのお店には、一年を通してたくさんの種類の野菜が並んでいます。もと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれていて、さらに価格が安いなど、たくさんの魅力が詰まっています。



旬の野菜のいいところ

◆おいしく、栄養価が高い!

例えば、冬が旬のほうれんそうは、甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多くなります。



◆体によい効果がある!

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。



◆価格が安く、環境に優しい!

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



野菜の旬を見よう!

春 アスパラガス、にら、たけのこ、なのはな、そらめめ、グリーンピース

夏 なす、トマト、ピーマン、とうもろこし、きゅうり、えだまめ

秋 にんじん、ごぼう、さつまいも、さといも、きのこ

冬 ほうれんそう、ねぎ、はくさい、だいこん、ブロッコリー、れんこん

※産地やその年の気候などによって、旬の時期は変わります。
※日本食品標準成分表で「いも類」「きのこ類」に含まれる作物も書かれています。