

美味しい旬な野菜が体に良い!!

i66qqi66

旬の野菜とは...

旬の野菜とは!

野菜が最も元気なとき!!

四季豊かな日本。春夏秋冬それぞれ美味しい食材ってありますよね。

しかし!日本では現状一年間365日すべての季節でほとんどの野菜が採れます。

例えば!きつとスーパーや食品店などを訪れて「大根」を売ってないお店は無いと思います。

品種改良や農薬・海外輸入...etc いろんな工夫をこなして食を支えています。

しかし!!

それに伴い私たちは美味しい食。「旬」を忘れがちだと思われます。

季節の野菜を旬の時期に食べる。これほど贅沢で素敵なことはありません。

「味が濃く」「栄養価も高く」「安く手に入る」三拍子そろってお得なのです!



・ 寒さ・暑さに負けない素となる!! ・

先ほど伝えたお得な三拍子。

「味が濃く」「栄養価も高く」「安く手に入る」

さらに!!さらに!!お得なのです...

日本で暮らすなら本来必要なこと!!

それは「四季豊かな季節に対応する体作り」です。

旬野菜には私たちの体調を整えてくれるチカラがあることをご存知ですか？

昔の人々はその時期の食を取ることによって、

寒さや暑さをしのぐ身体を作っていたと言われます。

現代の日本のハッキリとした四季。今では夏は「猛暑」冬は「真冬日」

その温度差は猛暑=35度以上 真冬日=0度以下

単純に35度以上の気温差が一年間で起こります!!

近年は温度差が大きすぎて体調を崩すことが多くなった方も増えていると思います...

ここは昔に習って「旬な野菜」にての身体改善!!

野菜のチカラが私たちの元気を支えてくれます。

※旬な時期は短期間※

本来野菜の旬は1~2週間という、ごくごく短い期間であることを知ってください。

「野菜の旬って、そんなに短かったかしら」と思う方もいると思いますが、天気予報でもおなじみの桜前線を思い浮かべてください。桜前線は春になると南から北上していきます。

これと同じように、野菜も旬の産地が南から順に北上していきます。

いくつもの産地がつながっていくことで、季節を通して旬の味覚を楽しめるのです。



<http://ch10366.kitagami.tv/>

春は野菜も目覚める

春野菜は、冬の間息を潜めてじっとしていた野菜たちが、芽吹く季節。山菜に代表される新芽や新葉など、鮮やかな緑色とほろ苦さが特徴的。

注目！

新芽等に含まれる苦み成分の「アルカロイド」

冬に蓄えすぎた脂肪...

それらを分解・代謝させる効果を山菜の新芽・新葉には含まれます。

アルカロイドには解毒作用があるので、寒い冬を通して鈍くなりやすい代謝を活発化させ、体を目覚めさせる効果が期待!!



(画像 ふきのとう、こごみ、たらの芽などの山菜)

夏の野菜!!

・ 夏野菜で暑さに負けない体をつくる ・

夏は実りの季節。色鮮やかな多くの野菜が収穫できます。

きゅうりやトマトなど、ぶらさがり野菜と呼ばれる果菜が特徴！水分やスタミナ源をたっぷりと含んでおり、夏の健康生活をがっちりサポートしてくれます。

ぶらさがり野菜は暑さによる脱水症防止!!

刺激的な味わいのゴーヤ、みょうが、にんにくなどは、体力を消耗しがちな夏に食欲をかきたててくれます。



夏は汗による水分不足と塩分のとりすぎによるむくみが大敵。

そんな時は、きゅうり、トマト、なすなどが持つ水分とカリウムで夏のトラブルを撃退。

その他、モロヘイヤ、つるむらさき、ズッキーニなども夏に旬を迎えます。

秋野菜で体を癒す

収穫の季節秋。

秋になると元気で健康な土が育んだ種類多く沢山の根菜・いも類・きのこが旬を迎えます。

秋は季節の変わり目。夏の暑さによる疲れと間近に控えた冬のせいで体調を崩しがちです。

そんな中、秋野菜は豊富なビタミン・ミネラル・食物繊維で疲れを癒し、腸内環境を整え・肌荒れなどを改善する効果があり美容・健康にて寒い冬に備えた体作りに役立ちます。

