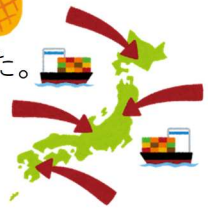
栄養だより

2022年3月
荻野病院
栄養課

No. 8

通常、野菜や果物、魚などには、その食材ごとに旬があります。
しかし、現在ではハウス栽培や
外国からの輸入などにより、
季節に関係なく多くの食材が手に入るようになりました。
今回は旬の食材についてご紹介します。



“ 旬の食材 ”

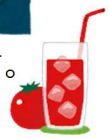
旬とは、他の時期よりも、特定の野菜や果物を美味しく食べられる時期や、魚がたくさん獲れる時期のことをいいます。
旬の食材には、味が美味しくなるだけでなく、次のようなメリットがあります。

◆栄養価が高い

旬にとれた食材はそうでない時期にとれたものにくらべて栄養価が高いです。例えば冬が旬のほうれん草は
夏に収穫されるものに比べて、
３倍のビタミンＣが含まれます。

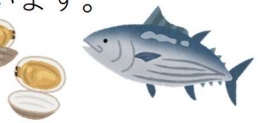
◆その時期に必要な栄養素がとれる

旬の食材にはその時期の体が必要な栄養素が含まれています。
・夏が旬のトマトやキュウリなど→カリウムや水分が多く、
体の余分な熱を体外へ逃がし体温を下げる働きがあります。
・秋冬に旬を迎える根菜類→血行をよくする
ビタミンＣ・Ｅが多く、体を温める作用があります。



これからが旬の食材

寒い冬が終わり、春は草木や花が新芽を出す季節です。春の食材の特徴として、寒い冬を耐え抜いて旬を迎えるため栄養をたっぷりと蓄えており、冬に不足しがちなビタミンやミネラルが豊富です。
また、春野菜は特有のクセになる苦味も特徴。この苦味成分が老廃物の排出や新陳代謝の促進に役立つとも言われています。



春が旬の食材

魚介類：鯛、鰆、鰹、カンパチ、あさりなど
野菜：菜の花、キャベツ、たけのこ、山菜、スナップエンドウ、新野菜(新玉ねぎ、新じゃが)など
果物：いちご、夏みかん、デコポンなど

旬の食材は、食卓で季節を感じられるだけでなく、健康や家計にもたくさんのメリットがあります。美味しい旬の食材をぜひ積極的に取り入れてみてください。

季節の食材を使った おうちご飯

◆メニュー◆

◎押麦入りご飯(160g)
◎かきたま汁
◎鶏肉の麹味噌漬け焼
◎菜の花と
スナップエンドウのグリル
◎セロリの梅和え

エネルギー:525kcal
たんぱく質:23.0g
塩分:1.5g

管理栄養士が作りました♡