

【厚生委員 コーナー】

冬の旬の食べ物

旬とは？

旬とは自然の中で野菜や果物や魚がとれる季節です

冬に旬の食べ物

ブロッコリー
小松菜
じゃがいも
大根

ほうれん草
れんこん
セロリ
ブロッコリー

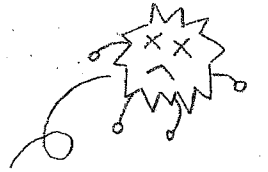
どんな良いことがあるか
・旬ではない日よりもより
栄養価が高い。
・旬の食材はとれない
ときと比較して香りや
まみりが豊富です。

★ 食べ物によっては、「旬」に関係なく売っているものもありますが、そういった食べ物の中には、ハウス栽培で育てられたものや外国から輸入されたものがあります。

インフルエンザの予防法

〈免疫力を高めよう！〉

・食生活で心がけたらいいこと。



○野菜をたのびよう

野菜はミネラル、ビタミン、食物繊維の供給源。とくに旬の野菜には、その時季、体が必要とする栄養素が豊富です。

○朝のくだものは金!

寒さなど、体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食にとり入れるのがおすすめです。

○みそ汁一杯で医者いらず!

朝食の具だくさんのみそ汁はバランスのとれた食事への近道。発酵食品でもあるみその健康効果も期待できます。

○よくかんで食べる

消化がよくなるだけでなく、唾液で歯や口内をきれいにします。また脳に作用して食べ過ぎを防いだり、リラックスさせる作用もあります。

病気には
気をつけよう!

