

旬の食材は、エネルギーが高くその季節に合った体調不良をカバーする栄養成分が多く含まれています。また、新鮮で美味しい上に比較のお手頃価格で入手できることも大きな魅力！！季節の変化を楽しみ、自然の恩恵に感謝して存分にいただきましょう。

<Pick up> 今月の食材

◆キャベツ

通年手に入りやすい食材のキャベツですが、水分を含んで柔らかい春キャベツは3～5月頃、葉が密集し楕円形をしている冬キャベツは1～3月頃が旬です。

キャベツには、ビタミンC、ビタミンK、ビタミンU、カロテン、カリウム、食物繊維などが豊富に含まれています。中でも、ビタミンUはキャベツから発見されたビタミン様物質で別名「キャベジン」と呼ばれ胃酸の分泌を抑え胃の粘膜を修復する働きがあります。

春キャベツは、冬キャベツに比べるとビタミンCやカロテンの含有量が多いので積極的に摂取したい野菜の1つです。ビタミン類は、水に溶けやすく熱に弱いので生でいただくのがオススメです。



◆柑橘類

柑橘類に共通した特徴はビタミンCとビタミンPを豊富に含むことです。

抗酸化ビタミンであり、免疫力の強化にも欠かせないビタミンCとさらにそのビタミンCの吸収を助けるビタミンPが含まれた柑橘類は風邪やインフルエンザ予防にも食卓に欠かせないアイテム。柑橘類の皮に多く含まれる香りの成分は、リラックス効果も期待出来ます。無農薬の柑橘類が手に入ったら、皮ごと料理に取り入れてみたり、入浴剤替わりにお風呂に浮かべるのもオススメです。種類も非常に多く、甘みの強いものや酸味の強いもの濃厚な味わいのものやさっぱりしたものなどさまざま。是非自分好みのお気に入りの柑橘を探してみたいはいかがでしょうか。



食べもの Q&A

Q 柑橘類の中で一番ビタミンCを多く含んでいるのはどれでしょう。

- ① タンカン ② キンカン ③ ネーブルオレンジ

A 答えは①番のタンカンです。

<Check> 今月のおすすめレシピ

◆ 柑橘類のターメリックサラダ

柑橘の酸味が爽やかに感じられる美肌サラダです。

春野菜の豆類やハーブなどを取り入れてアレンジしても◎ お好みの柑橘でお試してください。



<材料> 2人分

- ・伊予柑 1個
- ・きよみ 1束
- ・キャベツ 1/8個
- ・紫キャベツ 1/10個
- ・ターメリック 小さじ1/2
- ・塩 小さじ1
- ・アップルサイダービネガー (お好みの酢) 小さじ1
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・ブラックペッパー 少々

- ① キャベツを少し太めの千切りにして、オリーブオイルと塩アップルサイダービネガーを加えてあえる。
- ② 柑橘類をカットする。
- ③ キャベツが少ししんなりしたらターメリックをかけて軽く混ぜてから、柑橘類を加える。
- ④ ブラックペッパーをお好みの量のせて完成。

<Let's Try> 初心者にもおすすめ「キャベツの育て方」

キャベツは栽培期間が長めながらも、植え付けの時期と害虫対策の意識があれば比較的簡単に栽培できる人気の野菜です。

1. 栽培のタイミング

春まき→4月(夏収穫)、夏まき→8月(秋冬収穫)、秋まき→11~2月(春収穫)
タイミングを間違えないように植え付けましょう。

2. 害虫対策をしっかりと

害虫被害に遭いやすい野菜なので、植え付け直後にトンネル状に支柱を差し、防虫ネットを全体にかぶせるようにしてかけて対策をしておきましょう。

3. 追肥のタイミング

植え付けから約2週間後に1回、その後は2週間おきに肥料を与えましょう。肥料が足りないと葉が黄色くなって成長が遅れてしまいます。

4. しっかり結球させるには

上手に肥料を与えないと上手く結球しません。結球に必要なのは「窒素分」です。肥料切れに注意しましょう。

5. おすすめコンパニオンプランツ

キク科の野菜を寄せ植えすれば、害虫忌避効果につながります。

《ライター自己紹介》

幼少期より食べること・作ること・育てることが大好きで栄養士免許取得後、大手百貨店内でコンサルティングサブプレットの店長を経験。カフェの新規店舗立ち上げ・運営・管理などを経て、食の世界に約20年以上携わりながら、最新の食のトレンドや食にまつわる健康・美容のチェックは毎日の日課。子育てをしながら、将来はマイクロファーマーを目指して奮闘中！

栄養士：山口



健康経営推進ツール「みんなの健康コラム」！ 社員様やお客様向けにご利用されたい場合は、株式会社メディカルプランインターナショナルまでお問合せください。(代表アドレス: info@medical-plan.jp)