



春のおすすめ食材



春におすすめの食材として「にんじん」と「わかめ」を紹介します。
にんじんは緑黄色野菜の代表ともいわれる野菜です。最近品種改良が進んだため独特な香りが減り、甘みが増して癖がなく食べやすくなっています。
わかめの美味しい時期は3～5月の春です。「海の野菜」とも呼ばれ、採ったばかりのものは褐色ですが、湯通しすることで緑色に変わります。



にんじん

β-カロテン

ビタミンAの仲間で**抗酸化作用**があり、**動脈硬化予防**、美肌、アンチエイジング等が期待できます。必要に応じて体内でビタミンAに変換され、目の疲れやかすみ目を解消したり、**皮膚や粘膜を健康に保ちます**。

カリウム

体内の余分なナトリウムの排出を促すため、**高血圧やむくみの予防**に効果的です。

主な栄養素

わかめ



アルギン酸

水溶性食物繊維のひとつで、**高血圧や糖尿病の予防**、**コレステロール値の低下**、**便通改善**などの働きがあります。

フコイダン

肝機能の改善や**血中コレステロールを低下**させる働きや、**胃がんの一因となるピロリ菌を殺菌**する効果があると言われています。



食材の選び方のポイント



- 赤みが濃く鮮やかで表面がなめらかなものを選びましょう。また、茎の切り口の軸の部分が小さいものの方が芯まで柔らかくておいしいです。
- 保存する時は、ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室に立てかけましょう。使いかけのものはラップで包むと長持ちします。

- 生わかめは肉厚で弾力があり、全体的にツヤがある濃い緑色のものを選びましょう。
- 乾燥わかめは黒褐色でしっかり厚みがあるものがおすすめです。
- 生わかめは冷蔵庫で保存する場合2～3日程しか日持ちしません。下処理後はなるべく早く食べ切るようにしましょう。冷凍することで、3～4週間保存できるようになります。



豆知識



にんじんの力



にんじんは生で食べても調理したものでも内臓をあたため、血を補う働きがある事から漢方にも用いられています。そのため病気で体力が落ちているときや風邪をひきやすい人は、日頃から食べるようにすると症状が改善されるといいます。

「めかぶ」って？



酢の物などによく使われる「めかぶ」これはわかめの根元部分のことを指します。めかぶにはヌメリの主成分であるフコイダンがわかめの葉の部分よりも多く含まれます。その他カルシウム、カリウム、マグネシウムなど多くの栄養素が含まれています。