



令和3年

12月

No.27

年末は、寒さや忙しさで疲れがたまりがち。疲れがたまると集中力が低下したり、感染症にかかりやすくなったりします。冬こそ生活習慣を見直し、寒さに負けない体づくりに取り組みましょう。



野菜パワーで寒さに負けない体づくり！

秋から冬にかけて旬をむかえる野菜の中で注目したいのは、根菜類や緑黄色野菜！根菜類とは土の中で育つ野菜のことで、大根やごぼう、れんこん、いも類などがあります。緑黄色野菜とは色の濃い野菜のことで、にんじんやほうれん草、小松菜などのこと。これらの野菜は、寒さに負けない体づくりに欠かせない効果や栄養素を含んでいます。

①体を温める効果

根菜類は、体を温める効果があります。体温が下がると、体の中の細胞の働きが悪くなり、体の機能が低下します。思考力が鈍くなり、運動能力も下がるため、体温を上げることは思春期の体づくりの重要なポイントで、しっかりとりたいたい食材です。

②食物繊維やビタミンが豊富

緑黄色野菜や根菜類には、食物繊維が多く含まれ、腸内環境を整え免疫力をアップさせる効果があります。

またビタミン類の中でも、細菌やウイルスから体を守る効果のあるビタミンA・C・Eが特に豊富です。

朝野菜で、野菜習慣をつけよう！

みなさんは、1日に必要な野菜の量を知っていますか？両手に一杯分の緑黄色野菜と、二杯分の淡色野菜（緑黄色野菜以外の野菜）が必要で、約350gに相当します。

これだけの量の野菜をとろうと思うと、一食ではとりきれません。特に朝食は野菜の摂取が少ないと言われています。野菜たっぷりのコンソメスープ（前日作り置き可能）やスムージー（ミキサーですぐにできる）などで朝野菜に取り組んでみませんか。

