

厚生労働省・農林水産省が作成した「食事バランスガイド」では、1日の野菜目標摂取量を**350g**と定めています。
野菜摂取が不足している方が多い傾向ですが、野菜の摂取も健康に大きな役割を果たしています。
とくに旬の場合は、生育条件が整った環境で育てられ最も成熟している時期のため、本来のおいしさや栄養価が高くなります。

旬の野菜のメリット

・栄養価が高く美味しい

旬のものはその時期に体が必要としている栄養素が多く含まれているため、少ない調味料でも美味しく味わえて減塩効果もあります。

・安価に手に入りやすい

旬のものは生産量が多く他の季節よりも価格が安くなりやすい傾向にあります。



季節の野菜



春が旬の野菜例

- ・春キャベツ
- ・新玉ねぎ
- ・アスパラガス
- ・たけのこ



含まれる栄養素

通年出回るものに比べて**柔らかく甘み**があり、**みずみずしい**特徴があります。害虫から身を守るために**苦み成分**が含まれるものが多いですが、**老廃物の排出・新陳代謝の促進**に効果があります。
また寒い冬を耐え抜いて旬を迎えるため栄養がたくさん蓄えられており、**ビタミンA(β-カロテンなど)**や**ミネラル**を多く含んでいます。



夏が旬の野菜例

- ・トマト
- ・ナス
- ・きゅうり



含まれる栄養素

夏は汗をかきやすく、**水分**や**カリウム**などの**ミネラル**が失われやすい傾向にあります。夏野菜は水分が多く**体を冷やす効果**があります。
またカリウムは**利尿作用**があり水分と一緒に体の熱を排出したり**むくみを改善**してくれます。**ビタミンC**も多く、**紫外線対策**や**夏風邪・夏バテ予防**に役立ちます。



秋が旬の野菜例

- ・にんじん
- ・かぶ
- ・ごぼう
- ・さつまいも



含まれる栄養素

夏の疲労回復に役立つ**ビタミンB1・C**や**ミネラル**を多く含んでいます。
根菜類には**カリウム**が豊富に含まれているので**むくみの改善**につながりますし、**食物繊維**も多く含むため腸内環境を整えて**便秘の解消**にも役立ちます。



冬が旬の野菜例

- ・大根
- ・白菜
- ・長ねぎ



含まれる栄養素

血行を良くする働きをもつ**ビタミン**が豊富で**風邪予防**にも効果があります。
また寒さで凍らないように糖をたくさん蓄えているので**甘みがある**のも特徴です。
加熱するとかさが減るので鍋料理で汁ごと食べて水溶性のビタミン(ビタミンCなど)も同時にたくさん摂取することがおすすめです。