



令和6年11月号
摂津ポップせんりおか保育園

肌寒い日が増え秋があっという間に過ぎていきそうですね。これからは温かいものや、冬野菜がおいしい季節になります。たくさん取り入れていきたいと思います。根菜類を食べ、睡眠を十分にとって、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



★体を温めて風邪予防★

秋から冬に美味しくなる根菜類は、食べると血行が良くなり代謝をアップさせるので寒さをしのぎ身体を温め、健康維持のためにも効果的です。主にビタミンCやカリウム、食物繊維などの栄養素が多く含まれています。風邪のウイルスを防ぐには免疫機能を高めることと、体を温めることが大切です。ビタミン、ミネラルを十分にとりバランスの良い食事をとることが風邪予防になります。生姜も身体を温める効果があり、根菜類と一緒に食べると相乗効果で更に身体が温まりおすすめの食材です。

うれしい効能たっぷりの冬野菜

- 人参 目や肌の健康を保つB-カロテン。高血圧を予防してくれるカリウム。整腸作用のある食物繊維が含まれています。
- れんこん 主な成分はでんぷん。ビタミンCや食物繊維も豊富。カリウムやカルシウムも含まれています。抗酸化作用に優れたポリフェノール的一种タンニンも含まれておりアンチエイジングに役立つ成分が豊富な野菜です。
- ごぼう 整腸効果がある食物繊維が豊富。基礎代謝や新陳代謝、エネルギー代謝を促します。体の機能や組織を調節、強化し、心身のバランスを正常に保つ役割があります。マグネシウム、カリウム、亜鉛、銅などのミネラルも含まれます。
- さといも ぬめり成分に含まれる食物繊維のガラクトンには水溶性食物繊維が含まれており、腸内環境を整え整腸作用があります。またカリウムも多く塩分の取り過ぎからくる高血圧予防にも役立ちます。

「まごわやさしい」の言葉

日本の伝統的な食材の頭文字を合わせた7つの合言葉で、栄養バランスがととてもよくなります。ご家庭でも是非取り入れてみてください。

