

# ～ ヤマケイ通信 ～



- いつもお世話になり、誠にありがとうございます。
- 4月に入り、すっかり春らしい暖かい季節となってまいりました。
- 春風を感じにお出かけされる方も多いと思いますが、花冷えの時節柄、くれぐれもご自愛くださいませ。
- 今月のヤマケイ通信は春に美味しい旬の食べもの「野菜・山菜」についてです。(^\_^)

## 旬の野菜を食べて気持ちよく春を迎えよう！

- 春になって草木が芽吹く頃になると、冬の間蓄えられた脂肪や老廃物を体外に排出するために、私たちの身体も新陳代謝が活発になり、肝臓の機能が高まります。
- 体内に貯まった脂肪や老廃物を外へ出すには、やはり野菜や山菜をたくさん摂取することが大事です。
- 体内に脂肪や老廃物が蓄積されていくと不眠やだるさといった不快な症状が出てきてしまいます。
- 春は夏に向けて冬の間貯めてしまった脂肪を分解し、夏の暑さをしのぐ為の準備期間でもあります。
- 昔から「春は苦いものを摂れ」と言われ、山菜の新芽を食べることで、解毒や脂肪分解に働くアルカロイドやポリフェノールを摂取してきました。
- 昔は季節に応じた食べ物を食べることで、自然と体調を整える習慣があつたんですね。

## ～春の野菜・山菜～



- 春キャベツ・・・栄養価が高くビタミン C、ビタミン U を豊富に含む。
- 筍(タケノコ)・・・食物繊維を豊富に含む。便秘や大腸がんの予防にも効果大。
- 新玉ねぎ・・・疲労回復やスタミナ補強に効果があるビタミン B1 の吸収を助ける働きをする。
- さやえんどう・・・食物繊維が非常に豊富で豆の中でもトップクラス。  
ミネラル・ビタミン・たんぱく質・糖質をバランスよく含む。
- ふき・・・食物繊維、カリウム、カルシウムなどが豊富で、苦みの抗酸化成分クロロゲン酸を含む。
- マッシュルーム・・・たんぱく質が多く、ビタミン B2、カリウム、リン、食物繊維などを含む。
- 空豆・・・主な栄養はたんぱく質とでんぷん。他にビタミン B1、B2、E、カリウム、鉄分を含む。
- タラの芽・・・「山のバター」と呼ばれるほど良質なたんぱく質と脂質を含む。
- アスパラガス・・・カロチン、ビタミン B1、B2、C、E、葉酸、ルチンを含む。

- 春が旬の食べ物は他にもたくさんありますが、上記の食材は比較的摂取しやすいと思います。
- 野菜・山菜を積極的に取り入れ、身体を中から整えていきましょう。

ご購読ありがとうございました。次回号をお楽しみに(^o^)



有限会社 山本圭商店

各種包装機用超硬カッター、セラミック加工、テフロン加工、各種表面処理加工、包装資材全般販売  
〒537-0012 大阪市東成区大今里 3-11-24 TEL 06-6971-1347 FAX 06-6971-2201 www.tyoukou.jp