

春はなにかを始めたくなる季節ですね。今回おすすめする習慣は**野菜を食べる**こと！
食べて「すっきり健康」な習慣を手に入れましょう🌸

生野菜vs温野菜！～それぞれのメリット比較～

生野菜のメリットは **栄養を逃がさない** **手間がかからない** **シャキシャキ食感**

ビタミンCやカリウムなどといった栄養素は水に溶けだしたり、加熱により壊れてしまいますが、生野菜のまま食べることで流失を防ぐことができます。洗うだけ、切るだけで準備できるのも大きなメリットですね♪なにより、野菜を食べているというシャキシャキ食感を楽しむには生で食べるのがおすすめです。

温野菜のメリットは **かさが減る** **柔らかくなる** **香りを楽しみやすい**

健康のために必要な1日の野菜量は**350g以上**です。熱を加えることでかさが減ったり、柔らかくなるので食べやすくなります。また、野菜の香りを感じやすくなりますね。そして実は、油で炒めて食べたほうがビタミンAやビタミンKなどの栄養素は吸収率がUPします。



つまり・・・野菜をしっかり食べてまんべんなく栄養素を取るためには

生・炒め・蒸し・煮る など様々な調理方法で食べることがおすすめです！

◎食事からも季節をたのしみましょう🌻旬の食材は栄養価も高く、味もおいしいですよ◎

春の食材

新玉ねぎや菜の花、かぶ、春キャベツ、スナップエンドウ、アスパラガス、ひろっこ...など

ほのかな苦味が楽しめる菜の花、辛みが少ないカブや新玉ねぎは生で味わうのにぴったりです♪

生で食べるサラダやマリネなどは春野菜の苦味を感じたい方におすすめの食べ方です。



加熱すると春野菜のもつ甘味を引き出すことができます！野菜の苦手なお子様には温野菜がおすすめ。カレー味で和えたり炒めたりして食べてみましょう。

