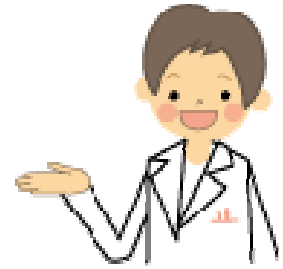


お正月も過ぎ、寒い日が続いています。
この寒い時期を元気に乗り切るためにも旬の野菜を
たくさん食べたいですね。

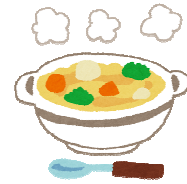
そこで、今回は**冬野菜の食べ方のポイント**をご紹介します。



知りたい！ガッテン！『冬野菜の上手な食べ方』

■スープやシチューで、栄養を逃さず食べる■

野菜の栄養成分は水溶性が多いため、煮汁に溶け出た栄養も
しっかり摂れるスープやシチューなどのメニューがお勧めです。
また、温かいメニューで食べると消化にも優しいですね。



冬野菜を使った
メニューで心も体も
ポッカポッカだね！



■鍋メニューでカサを減らして、たくさん食べる■

野菜をたくさん食べるためには、加熱してカサを減らすという
方法もお勧めです。

加熱により損なわれる栄養成分もありますが、熱を加えることで
野菜の細胞壁が壊れ、吸収率がアップする成分もあります。

寒い冬の時期は、
温かいお鍋が
恋しくなる季節だね！



■香味野菜や唐辛子でアクセントをつける■

ねぎ、にら、ニンニク、生姜などの香味野菜や唐辛子は、新陳代謝を促進したり、
血行を良くしてくれる成分が豊富で、体を温める効果もあります。
また、香味野菜は殺菌、滋養強壮などの作用もありますので、
風邪をひきやすい寒い季節にはピッタリです。



香味野菜や唐辛子で
料理にアクセントを
つけると、
野菜を飽きずにたく
さん食べれるよ！



「栄養相談」を
受けてみませんか？

当院の栄養相談は3人の管理栄養士が担当しております。
食習慣や生活パターンはお一人お一人さまざまですが、
その方に合った食事の摂り方を具体的にわかりやすく
アドバイスできるよう心がけています。

ご希望の方は、当院スタッフにお気軽にお声かけください。
(但し、保険に規定された料金は発生いたします)