

# 緑の鮮やかな豆野菜

春になると、鮮やかな緑色のマメ科の野菜が出回ります。

グリーンピース、さやえんどう、そらまめなどには、カロテンやビタミンCが多く含まれています。

カロテンは、皮膚や粘膜を丈夫にし、ウイルスや細菌に負けないからだをつくるうえ、美肌作りにも欠かせません。また、ビタミンCは、メラニン色素を抑制する作用があり、カロテンとともに美白効果を高めますので、女性におすすめの食材です。そのほかにも、次のような効果が期待されています。

◆**グリーンピース** ビタミンB群が特に多く、新陳代謝を高めて疲労回復を促す効果があります。

◆**さやえんどう** 必須アミノ酸であるリジンが含まれ、からだの組織を修復し、疲労を回復したり、集中力を高める作用もあります。

◆**そらまめ** たんぱく質が豊富に含まれ、たんぱく質の肝機能を守る働きで、悪酔いを予防します。

