

春野菜の苦味を楽しもう

春野菜は寒さが厳しい季節に地中から芽を出し、成長するために必要な栄養素がじっくりとため込まれるため、**栄養素が豊富で新陳代謝を促進するなどの働きがあるといわれています。**

和食では「春の皿には苦味を盛れ」という言葉があり、日本では古くから春野菜特有の苦味や香りで心身に刺激を与え、身体機能を活発化させるはたらきを用いてきました。

春野菜特有の「苦味」のもととなっているのは植物性アルカロイドという成分です。植物性アルカロイドには、腎臓のろ過機能を向上させ、新陳代謝が衰える冬の間ため込まれた**老廃物をからだの外に出す働きや、抗酸化作用があります。**

旬の野菜は季節ごとにかからだが必要とする栄養分をたっぷりと蓄えています。栽培技術の発達により年中様々な野菜が食べられますが、おいしく栄養価が高い旬の野菜を食べましょう。

【春野菜と旬：**ふきのとう**(2~3月)、**菜の花**(2~3月)、**三つ葉**(2~4月)、**たけのこ**(4~5月)、**春キャベツ**(3~5月)

