

管理栄養士から、健康に関するコラムです。



「2月 おすすめの食材 “菜の花”」

～春を待つ体に、ちょっと先取りの春～

寒さが一番厳しい「大寒」(1/20~2/3)。

でも、立春(2/4)になると、土の中や木の芽はもう春の準備を始めています。

そんな今こそ、食卓から春を迎える食材=菜の花がおすすめです。



おすすめポイント3つ



① 血糖値が上がりにくいお助け野菜

菜の花は食べても血糖値が急に上がりにくい野菜です。

理由

- ・食物繊維が多いから
- ・ご飯と一緒に食べると、血糖値の上がり方をゆっくりしてくれます。

※ポイント 最初に野菜(菜の花など)を食べる。

②体の中を掃除してくれる

冬の間、身体の中に不要なものがたまりがちに・・・

菜の花のちょっとした苦みには、整腸作用があり、身体の中をリセットする力があります。

理由

- ・お腹の調子を整える。
- ・便通に良い

③ビタミンで元気チャージ

菜の花には、特にビタミンC、ビタミンA、葉酸がたっぷり。

- ・風邪がひきにくくなる。
- ・春のだるさ予防にも

〈苦みが苦手な方にもおすすめレシピ〉

菜の花のごまマヨ和え(電子レンジで簡単)

【材料 2人分】

菜の花 1束

マヨネーズ 大さじ1

すりごま 大さじ1

醤油 小さじ1/2

【作り方】

① 菜の花を洗い3~4cmに切る。

② 耐熱容器に入れふんわりラップをする。

③ 電子レンジ(600W)で2分加熱する。

④ 水気を絞り、調味料と和える。

