

2026 年 2 月

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。

・春のたるさ予防にも

### <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 3～4 cm 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。

