

# 旬で体に良い食べ物

皆さん、こんにちは!

5月になって温かくなってきましたね。ゴールデンウィークもあり家族でご飯を食べる機会が増えるかもしれません。

そこで今回はあたらきっとうれしい旬で体に良い食べ物を紹介していきます。



## カツオ

ビタミンB12と鉄分が含まれています。貧血の方にお勧めです。

## サザエ

タンパク質、カリウムが含まれています。カリウムは高血圧予防、むくみの改善に期待できます。



## さくらんぼ

β-カロテンやビタミンC、カリウムが含まれています。



## びわ

カロテン、血糖値を抑えるクロロゲン酸が含まれています。



## チンゲン菜

β-カロテン、免疫力を高めしてくれるビタミンCが含まれています。



## ゼンマイ

整腸作用が高い不溶性食物繊維が含まれています。



## カロテン、β-カロテンとは?違いについて

どちらもビタミンAとして働きますがβ-カロテンは必要な分だけビタミンAに変化しますがカロテンは体に蓄積されるため長期間、過剰摂取してしまうと吐き気、頭痛、めまいなど引き起こします。

## まとめ

今回は、5月に旬を迎える果物、魚、野菜を6種類ご紹介しました。旬の食材は、栄養価が高くおいしいものばかりで、食卓に彩りも加わります。

5月は気温が上がり初夏の陽気となってくるため、新鮮な野菜や魚を食べて、パワーをつけましょう。

担当：藤田