



## ワクチン接種は、自分の体質や体調をよく理解した上で…。



2021年もう3月です。限定的ではありますが、十一都府県（現在十都府県）に再び緊急事態宣言が出され、コロナ感染の広がりも収まりつつあるようです。また、コロナワクチンについては、各地で接種のシミュレーションが行われ、間もなく接種が始まるようです。有効性・安全性や副反応の面でまだまだ不安が残るワクチン接種ですが、今一度自分の体調や環境をよく考えた上で決めることが大切になるかと思えます。

暦も立春が過ぎ、近づく春の足音が大きくなる今回は、旬の春野菜について特集しました。

## 生命力あふれる旬の春野菜を食べましょう！

春の旬の野菜には、地中から芽を出し成長するための必要な栄養素や身を守るための成分が、寒さが厳しい時季にじっくりとため込まれるため、栄養豊富なおうえに解毒作用や抗酸化作用などの働きがあるといわれています。

### 【「苦味」と「香り」が春野菜の特徴】

日本では古くから「春の皿には苦味を盛り」といわれます。春野菜特有の苦味や香りは心身に刺激を与え、身体機能を活発化させる働きがあるといわれてきました。春野菜特有の「苦味」の元となっているのは植物性アルカロイドという成分で、腎臓のろ過機能を向上させ、新陳代謝が衰える冬の間にたまった老廃物を体の外に出してくれる解毒作用の働きや、新陳代謝を促進する働きがあります（ただし、とりすぎるとおなかをこわすことあり）。

せり、セロリ、あしたばなどのセリ科の春野菜の「香り」の成分のテルペン類には、血圧を下げたり、血行を促進したりする作用や抗酸化作用、心を落ち着かせる作用などがあります。

春キャベツや菜の花などのアブラナ科の野菜には、グルコシノレートという「辛味」の元になる成分は、肝臓の解毒機能を強化することがわかっています。さらに春野菜には、抗酸化作用が大きく免疫増強作用があるカロテン類が多く含まれていることが分かっています。



### 【春野菜らしさを損なわないように食べる】

春野菜らしい味覚を楽しむためには、せつかくの苦味や香りを失わないようほどよく調理するのがポイント。できるだけ新鮮なうちに調理したり、アクを抜きすぎないようにしたりして、苦味や香りを生かす工夫をしましょう。

**ふきのとう**…独特の香りと苦味が特徴で、この苦味が新陳代謝を促進してくれます。ビタミン類やカルシウムなどのミネラルを豊富に含んでいます。つぼみが固く、葉が開ききっていない、小ぶりどころころと太っているものを選びましょう。てんぷらや塩ゆで、味噌汁、網焼き、煮物、ふき味噌などで。



**菜の花**…菜の花はビタミンCがとても豊富に含まれていますが、そのほかにもビタミンA、B1、B2、カルシウム、鉄分などの栄養素もバランスよく含んでいます。つぼみが締まっていて花が開いていないもの、大きさがそろっているもの、葉の色が濃いもの、茎の切り口がみずみずしいものを選ぶとよいでしょう。辛し和え、炒め物、てんぷらなどがお勧めです。

**みつば**…ビタミンAやカリウムなどを豊富に含んでいます。香りが強く、葉がみずみずしくて緑色の濃いものを選ぶとよいでしょう。加熱しすぎると香りや風味が落ちてしまうので、汁物の浮き実にする場合などは火を止めてから加えましょう。おひたしや和えものなどがお勧めです。



**たけのこ**…亜鉛、カリウム、ビタミンB群、ビタミンEなどを含み、食物繊維も豊富です。先端のほうが根元のほうよりも栄養価が高く、味も上です。適度に湿り気があり、ずんぐりと短く重いもの、皮が薄茶色でつやがあるものを選びましょう。時間とともにとんとんえぐみが出てしまうので、できるだけ早めの下ゆでしてしまいましょう。若竹煮、たけのこごはん、てんぷらなどにして楽しみましょう。

**春キャベツ**…ビタミンCやビタミンUを多く含み、強い抗酸化作用があります。食物繊維も豊富です。緑が濃くつやと張りがあり、葉の巻きがゆるいものを選びましょう。葉が柔らかく甘みがありますが、ビタミンは水に溶けやすく熱に弱いのでサラダや浅漬けなどがお勧めです。

人の体はその季節ごとに必要としている栄養分をたっぷりと蓄えているのが旬の野菜です。近年、ハウスなどで栽培技術が発達し、季節感が失われつつありますが、できるだけ旬を意識して、春には春の、夏には夏のおいしく栄養価が高くなる季節の野菜を食卓に乗せることをお勧めします。



## 編集後記

春の代表的な花と言えば「桜」ですね。しかし春を彩る有名な花に「梅」と「桃」もあります。みなさんはこの三種の花を見分けられますか？ほとんどの方が、実がなってからしか見分けがつかないのではないのでしょうか？今回は簡単な見分け方のポイントを紹介したいと思います。違いを知って命が芽吹く「春」をより深く味わって頂ければ幸いです。見分けるポイントは花の付き方と花びらの形です。

- 梅**…花柄（かへい）がなく枝にくっつくように花が咲く。花芽が1節につき1個で花びらの先が丸い。
- 桃**…花柄が短く枝に沿うように花が咲く。花びらの先が尖っており、梅よりも華やかに見える。
- 桜**…花柄が非常に長いので、枝からこぼれんばかりに咲く。花数が多く花びらの先が割れている。

