

# SDC Nutrition News

vol.3

## 旬の食材を食べて 春を感じよう！

暖かい日が続き、穏やかに過ごしやすい春の季節になりました。  
春になると花や新緑が見られ、植物も生き生きとしてきますよね。  
そんな新緑が芽吹き始める春には、この時期にしか食べられない「**春野菜**」が沢山あります！  
季節の食材は栄養が豊富なため、ぜひこの時期に美味しく食べましょう！

### 春野菜の特徴

- 「**苦味**」…春野菜特有の苦味は**植物性アルカロイド**という成分老廃物を排出する解毒作用や新陳代謝を促進する効果があります
- 「**香り**」…ゼリ科の植物の香りには**テルペン類**という精油成分が含まれています  
血行促進やストレスを和らげる効果があります

### 菜の花

独特の苦味と香りが  
特徴的な野菜です  
ビタミンやミネラルが豊富で  
免疫力向上や便秘予防も！



### 春キャベツ

普通のキャベツよりも水分が  
多くみずみずしいです！  
ビタミンCが豊富で  
風邪予防にも効果的



### アスパラガス

アスパラガスのうまみ成分  
であるアスパラギン酸は  
疲労回復やデトックス効果が  
あります！



### 新玉ねぎ

甘みが強く、  
生で食べるのもおすすめです！  
硫化アリルという成分が含まれ、  
疲労回復や血液サラサラに

