



旬の野菜・おすすめ野菜

意識しないと、なかなか摂取できないのが『野菜』です！
『野菜』は、免疫アップ、老化防止、生活習慣病予防に欠かせない
ビタミンやミネラル、食物繊維の栄養素をとることができます。



食事にとりいれたい
旬の野菜



【春】

アスパラガス、たけのこ
スナップエンドウ、さやえんどう
いんげん、ブロッコリー
玉ねぎ、キャベツ

【夏】

トマト、きゅうり、ピーマン
パプリカ、モロヘイヤ
かぼちゃ、えだまめ

【年中】

スリムねぎ、長ねぎ
小松菜、チンゲン菜
ほうれん草、パプリカ
トマト、水菜

【冬】

大根、長ねぎ、白菜
せり、ほうれん草、雪菜

【秋】

なす、レタス、キャベツ
白菜、ブロッコリー



ビタミンA・C

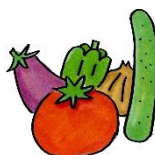
免疫力アップ！食材

(粘膜を正常に保つ、細菌に感染しにくい)

ほうれん草、小松菜、チンゲン菜、モロヘイヤ

水菜、にら、ブロッコリー、ピーマン

キャベツ、にんじん、トマト



ファイトケミカル (色素・香り成分)

認知症予防！食材

(解毒作用、炎症を抑える、抗酸化作用)

アブラナ科の野菜(菜の花、アスパラ菜、野沢菜、ブロッコリー)

にんじん、かぼちゃ、トマト、玉ねぎ、にんにく、なす、大根

