

# えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ：「季節のものを食べよう」

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。  
大きな車を運転するドライバーの皆様が健康でなければ事故は防げません。健康を維持するヒントを毎月お届けします。

最近では温暖化だからか入学式に桜というより卒業式に桜が美しいですね。  
春といえば、様々な出会いがあり新しい生命力が芽吹く季節です。野菜や果物も新鮮で、栄養豊富なものがたくさんあります。  
今回は春におすすめの食材について、解説します。



## 旬のものを食べたほうが良い理由

まず旬のものはその時期に**最も美味しい**ものであることが多いです。季節が変わるにつれて、野菜や果物の味や香りは変化します。また旬のものは、その時期に**栄養素が豊富**に含まれていることがあります。  
そして旬のものを食べることで、**地域の食材について学ぶ**ことができます。  
旬のものを採ることによって、自然とその地域の食材や文化に興味を持つことができます。  
さらに、旬のものは季節外れのものよりも、**価格が安く**なることがあります。そのため、予算に制限のある人々にとって、旬のものを食べることは財布にやさしい方法です。  
最後に、旬のものを食べることは、環境にもやさしいことです。旬のものは、輸送や貯蔵などのコストが低く済むため、**環境負荷が少ない**とされています。

## アスパラガス

ビタミンCやビタミンE、食物繊維が豊富で、**腸内環境を整える**効果があります。  
アスパラガスには、天然の利尿作用があるアスパラギン酸が含まれているため、**むくみ解消**にも効果的です。

## たけのこ

食物繊維やビタミンB1、ビタミンC、鉄分などが豊富で、**腸内環境を整える**効果があります。たけのこには、血糖値を下げる作用があるイヌリンが含まれているため、**糖尿病予防**にも効果的です。

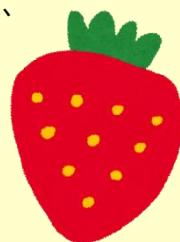


## いちご

ビタミンCやポリフェノールが豊富です。イチゴに含まれるアントシアニンは、**疲労回復**や**美肌効果**があるとされています。

## 新玉ねぎ

ビタミンCやクエン酸が豊富です。新たまねぎには、抗酸化作用があるポリフェノールが含まれているため、**生活習慣病予防**にも効果的です。



## フキ

ビタミンCや食物繊維、鉄分が豊富で、**疲労回復**や**免疫力アップ**にも効果的です。フキに含まれるフコキサンチンは、抗酸化作用があるため、**美肌効果**も期待できます。

## もやし

一年中出回っているもやしですが、旬は春なのです。  
**栄養価が高く**、野菜としてのビタミンC、食物繊維、ミネラルが豊富に含まれています。**低カロリー**であり、ダイエット中の人にもおすすめです。しかし、生で食べると食中毒のリスクがあるので、**必ず加熱**してから食べるようにしましょう。

## れんこん

デンプン質、ビタミンC、食物繊維、カリウムなどの栄養素が豊富に含まれています。  
利尿作用があるため、**むくみや高血圧の改善**にも効果的です。



## ほたるいか

**低カロリー**でありながら**タンパク質やミネラル、ビタミンB群**を豊富に含んでいます。特に、**ビタミンB12**の含有量が多く、1日の必要量の約2倍以上を摂取できます。  
ほたるいかにはDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれているため、**脳や神経**の健康に良いとされています。



### ※ビタミンB12

～成長、細胞再生、血液形成、タンパク質および組織の合成に重要です。  
また、貧血、倦怠感、手足のしびれやうずきの治療にも役立ちます。