体を育む たべものの話

■春野菜を食べてデトックス&リセット！

春野菜には、特有の苦味や香りがあります。それは、植物性アルカロイドという成分が多く含まれているからで、老廃物を排出するデトックス効果や新陳代謝を向上させる効果があるといわれています。運動量が少なくなりがちな冬の体質をリセットしてくれる春野菜。たっぷり食べて、さらに元気になりましょう。

春野菜・種類いろいろ

春キャベツ、新玉ねぎ、アスパラ、菜の花、セロリ、ふきのとう、新じゃがいも、春ごぼう、グリーンピース、スナップえんどう…。

春野菜・効能いろいろ たとえば

～胃に効く～

春キャベツ

春キャベツに含まれるビタミンUには、胃の調子を整えてくれる効果がある。

～血液サラサラ～

新玉ねぎ

新玉ねぎの目が痛くなる成分、硫化アリルには血液をサラサラにしてくれる効果がある。

～お疲れさまに～

アスパラガス

アスパラガスに含まれるアスパラギン酸には、疲労回復とスタミナアップの効果がある。