

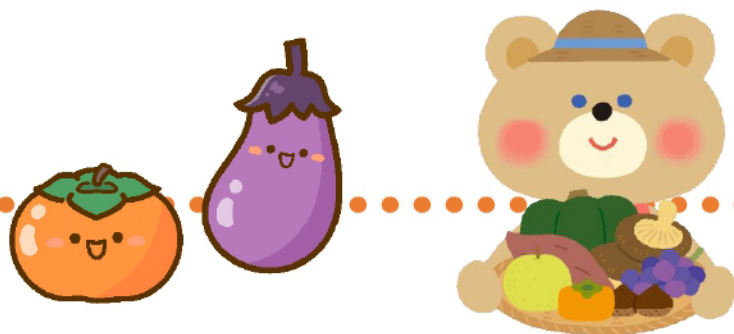
大森薬局 かわら版

おいしく食べて健康に！～旬の食材～

紅葉も見ごろを迎え、だんだん寒くなってきました。

食欲の秋といわれるこの時期、野菜も魚もおいしいものが沢山お店などに並んでいます。そんな時、よく耳にする「旬」という言葉。

「旬」とはどういう意味なのか、どうして旬のものがいいとされるのでしょうか？「旬の食材」について紹介したいと思います。



「旬の食材」とは？

“旬”とは“食材にとって最も生育条件が揃った自然環境で育ち、最も成熟している時期”を指します。その時期に収穫された食材はとても栄養価が高く、良質な栄養分を効率的に摂取することができます。

魚の場合、旬の時期は脂肪が多くなります。

魚の脂肪には、食べ物に含まれている脂質の中の成分で不飽和脂肪酸という脂肪酸が多く含まれており、この脂肪酸が血中の余分な悪玉コレステロールを排泄する効果があります。

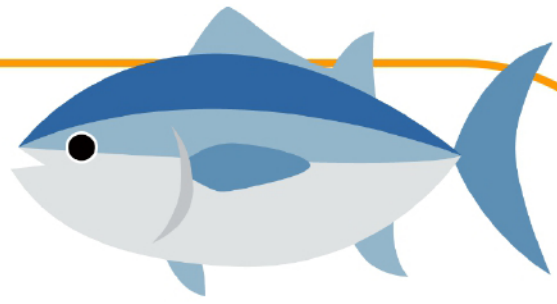
旬の野菜や果物には、抗酸化作用のあるカロテンやビタミンCが多く含まれます。例えば、ほうれん草の旬は冬場になりますが、夏場に収穫したものと比較すると、ビタミンCは3倍もの差があります。

(例) ほうれん草 100g 中 ビタミンC含有量	夏場	冬場
	20mg	60mg

このように旬の食材は、季節外れの食材と比べ同じ量を食べていても、摂取できる栄養素の量は格段に違います。旬の食材を食べないともったいないですね。

裏面へ続く→

旬の食材の一例



春の旬

たけのこ・新たまねぎ・アスパラガス・じゃがいも・ふき
にんじん・キャベツ・いちご・とびうお・さわら など

夏の旬

トマト・きゅうり・かぼちゃ・ピーマン・ナス・ゴーヤ
しそ・スイカ・まぐろ・アジ など

秋の旬

チンゲン菜・さつまいも・さといも・柿・りんご・ぶどう
秋刀魚・カマス など

冬の旬

ほうれん草・小松菜・人参・ごぼう・白菜・かぶ・大根
レンコン・みかん類・ハマチ・アンコウ など

旬の食材は安い

季節外れの食材は、ハウスでの栽培を要したり、肥料や農薬を多く使ったりするほか、遠方から輸送されるなど、鮮度が落ちる上、値段が高い傾向にあります。一方、旬の食材は必要以上の手間や費用がかからず、収穫量が多くなることから、値段が安くなります。旬の食材を利用すると家計にも優しいこととなります。

おいしくて健康にもよく、さらには家計にも優しい旬の食材。
積極的に食卓に取り入れていきたいですね。