

『旬の野菜』

DE

おいしい
健康×快眠

～11月（霜月）～

晩秋

朝の冷え込みが強まり
木枯らしが吹き始め
紅葉の色づきが進む時期

【野菜の真実】

植物の三代栄養素【チッ素 (N)、リン酸 (P)、カリ (K)】

チッ素 (N) = 栄養成長・生殖成長

えぐみ・アケ

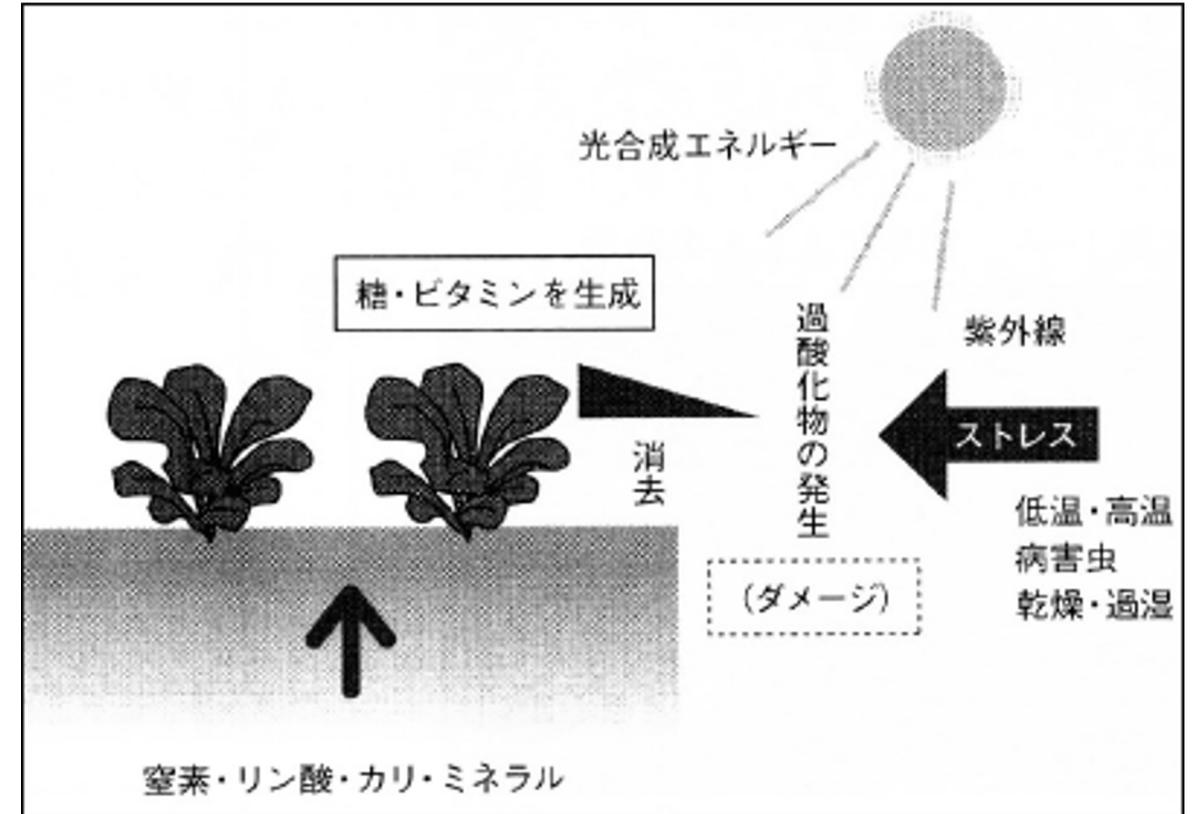
硝酸態窒素・シュウ酸

◎ 安心・安全な野菜とは？

- ・旬の野菜
- ・農薬、化学肥料の少ないもの
- ・化学合成ワックス（イマザリル）
- ・ホルモン剤（もやし、パイン、セロリ、ハウスみょうがetc）
- ・自家採種（種を採る）
- ・露地もの

◎ おいしい野菜とは？

- ・旬（季節・成長過程や熟度）
- ・明るく深いグリーン（×ドス黒い緑）ゆで汁があまり濃くない
- ・根菜類で葉があまり長くない



葉・茎・根をバランスよく育てる。窒素過多になると植物は徒長し、収量は低下し、病害虫や環境変化に弱くなってしまいます

◎ 捨てるところに良きも悪きもたまりやすい

- ・皮、根、葉など。だから出来る限り無農薬無化学肥料。

日本には
『四季』
があります

春 . . . 山菜、芽もの、花もの

夏 . . . なりもの、果菜類

秋 . . . 木の実、木の子、果物

冬 . . . 根もの、葉菜、根菜類

野菜には
『旬』
があります

- 走り（はしり）
- 盛り（さかり）
- 名残（なごり）

【野菜には『旬』がある】

旬

- ・ 栄養価が高い
- ・ つくりやすい
- ・ おいしい！
- ・ 日本列島では西→東へ移動



その時期に**身体に必要な栄養素**が含まれている
たくさん採れて、値段が安い。

冬旬野菜の主な栄養素

冬旬

- ・ ビタミンC
- ・ カロテン
- ・ ジアスターゼ
- ・ アミラーゼ
- ・ 食物繊維



身体を**温める**（陽）
消化を促す
免疫力アップ
風邪予防

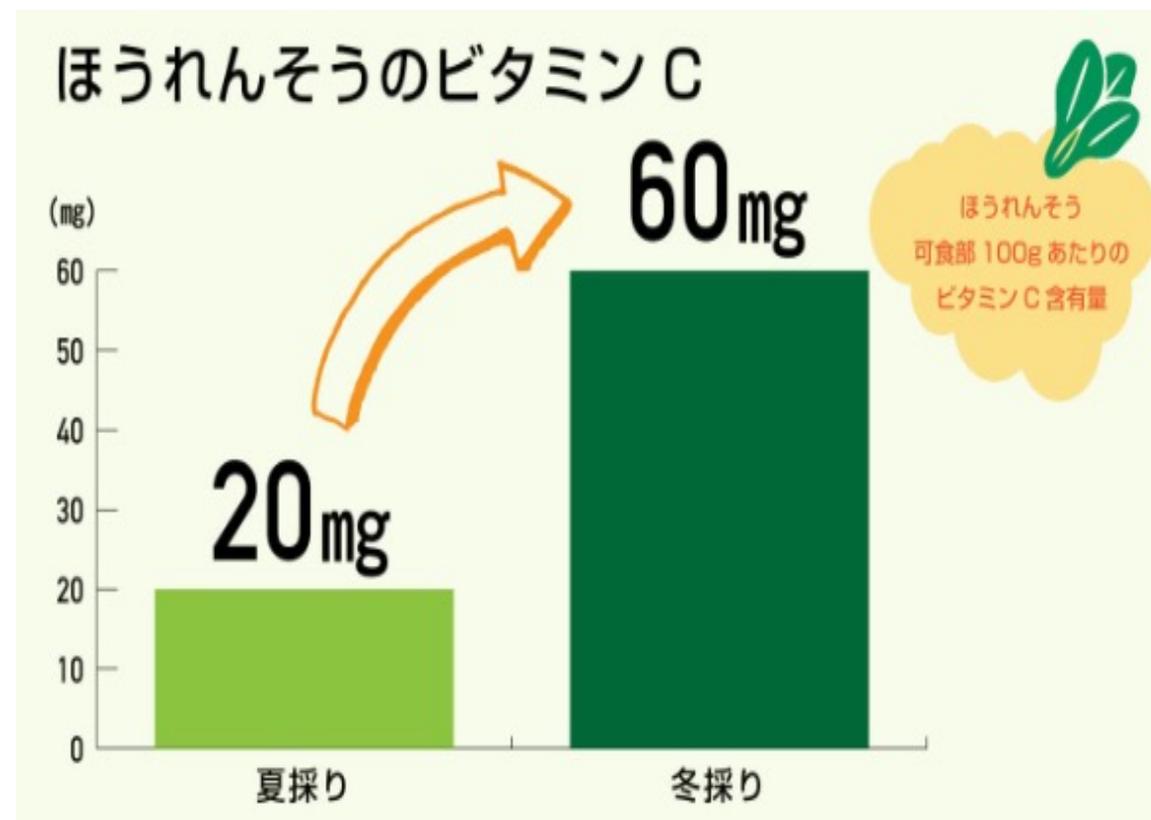
厳しい寒さのなかで凍らないように「**糖分**」を増やす性質があるため、
冬野菜・果物はとても**甘みや旨みが強く、美味しい。**

旬の野菜は栄養価が高い！

冬野菜の代表「ほうれん草」

旬の冬に採れたものに比べ、旬ではない夏に採れたものはビタミンCの含有量に**約3倍の差**があります。

「夏採り」と「冬採り」で成分値の記載が分かれているほど。季節（旬）によって栄養価の変動が大きいです。



11月（霜月）～旬のやさいたち～



果物



【旬ベジ】 ①

葉つき人参 (10月～11月)

冬人参：10月～2月

春人参：3月～6月



にんじんの歴史

原産地：アフガニスタン、中央アジア

アフガニスタンから東に伝わったのが**東洋人参**、西に伝わったのが**西洋人参**。
人参が西洋へと伝わったのは**12～13世紀**のこと。トルコを経てヨーロッパへと伝わります。

西洋人参：当時**紫色**で煮崩れや料理に色が移るなどの欠点から評判はよくありませんでした。
そこで**オランダ**で**オレンジ色**に品種改良された歴史があります。

東洋人参：13世紀頃中国に伝わります。**日本には16世紀江戸時代初期**にやってきました。
ところが東洋人参が日本に伝わる前から、日本には**滋養強壯の薬用植物**として利用されている「人参」が存在していたのです。それがこの**朝鮮人参**（いわゆる薬用人参）。
朝鮮人参は、**ウコギ科の多年生植物**で、**セリ科ニンジン**とは別物です。

西洋にんじん(短根種)	東洋にんじん(長根種)
● 三寸群	● 金時にんじん
● 五寸群	● 滝野川にんじん
● ミニキャロット など	

にんじんの栄養価

カロテン類、ビタミンC、ビタミンK、食物繊維、ミネラルなど、多くの栄養素を含んでいる緑黄色野菜

β-カロテン：年齢を重ねたり、紫外線やストレスでたまった活性酸素が増え老化の原因になります。

β-カロテンは、体内で増えた**活性酸素から体を守る抗酸化用**がある栄養素

ビタミンC：強い**抗酸化作用**がある栄養素で、活性酸素から体を守り、**老化対策**にもつながります。

カリウム：体内の塩分を体の外に排出し、むくみ対策につながります。

 **「皮」や「葉っぱ」が栄養たっぷり** 

葉の栄養価を根の栄養価と比べてみると、**ビタミンAは2倍以上、たんぱく質は3倍、カルシウムは5倍！**
その他、**脂質、ビタミンE、カロテン、鉄分、どれも葉の方が多いのです！**

セリ科なので香りの成分である**テルペン類**や**オイゲノール**は**鎮静作用**があるとされている

葉〜ブ料理はこんなにたくさん



～癒され♪あますところなく食べよう！～

【旬ベジ】 ②

愛知県 あまっ娘セルリー (11月～2月)



三竹さんのあまっ娘セルリー

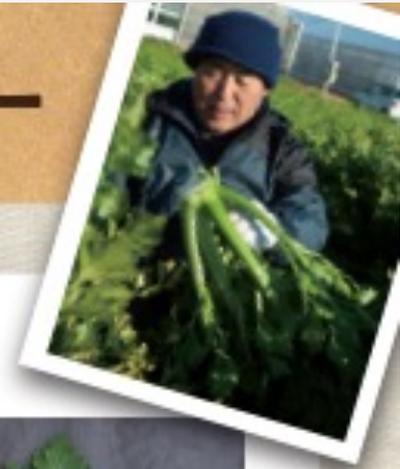


筋金入りのおいしさ！

三竹さんの

あまっ娘セルリー

こだわり4か条



1. スジ金入りのおいしさ！

セロリのスジは地面からの養分の通り道
→うま味がありおいしい！

2. 甘さがぐーんとアップ！

石がゴロゴロ転がる乾燥した畑で
時間をかけて栽培
→セロリ嫌いも克服できる甘さ！

3. 葉っぱまでおいしい！

栽培期間中、農薬と化学肥料を極力抑えている
→えぐみがなくやわらか！

4. やみつきパワーあふれる！

命を込めて栽培している
→生命力あふれまた食べたくなる！



セルリーの効能

特に豊富に含まれている栄養成分としては、**カリウム**と**ビタミンA**。

カリウム：浸透圧変化による血管の伸縮を防いで、**血圧を安定**させる働き。

ビタミンA：別名βカロテンとも呼ばれ、**皮膚や粘膜の保護効果**が期待。

ビタミンC→**美肌に欠かせない成分**で**コラーゲン生成**を助ける。

ビタミンE→老化の原因にもなる活性酸素により**体内の錆びを防止**。

食物繊維→**腸内環境を整える**。

ビタミンU→胃腸薬にも含まれる成分で、**胃酸分泌を抑制**し、**胃腸の粘膜修復**に役立つ。



～ ✨ セロリの香りアロマ ✨ ～

アピインはポリフェノール的一种で、**精神を静めてリラックス**させる効果があります。
他にも**セネリン**や**アビオイル**など、**40種類**の香り成分が含まれていると言われています。

香りが強いので、食べなくても香りを嗅いだだけで**心を落ち着かせてくれる鎮静作用**や**安眠作用**があります。
多くの香り成分が**ストレスを緩和**したり、**緊張や不安感・イライラを抑えたりする働き**が期待できます。
他にもセロリの香りは肉の**臭みを消したり**、**食欲を増進**させる働きもあるのです。

セロリの鎮静効果で、**自律神経の乱れが改善**、多くの香り成分が**ストレスを緩和**したり

緊張や不安感・イライラを抑えたりする働きが期待できます♪

あまっ娘セルリー

～葉っぱも食べつくそう～



マリネ



パルミジャーノレモンパスタ



～ほっくり甘くてしっとりな♪～



紹興酒炒め



ポトフ



快眠に繋がる アロマベジタブル **4選**

	期待できる効果
セロリ	精神安定・不眠症改善
パセリ	精神安定・不眠症改善・ストレス解消
タマネギ	精神安定・不眠症改善・疲労回復
ミツバ	精神安定・不眠症改善・ストレス解消

睡眠に良いとされる野菜

その①「たまねぎ（ねぎ類）」

安眠効果が非常に高い野菜。「**硫化アリル**」には、イライラを解消し、身体を温めながら穏やかな眠りへと導く効果があります。また、身体の疲労回復を促す作用もあるため、翌朝スッキリ目覚めたい人におすすめです。血液の流れをスムーズにし、慢性的な疲労を回復させる**ビタミンB1**の体内利用効率を高める効果もあるので、疲れてぐっすり眠りたい夜に特にオススメです

夕食時に「生食」で食べるのが一番！

熱に弱いため、加熱調理をすると安眠効果が半減。

生食が苦手な人は、**アロマテラピーの要領で枕元にねぎを置いて**布団に入ると良いです。

硫化アリルの成分を含んだ香りを鼻から吸収するだけでも、同様の効果を得ることができます。

その②「セロリ・パセリ」

安眠効果が高く、昔から薬膳料理にもよく用いられています。

セロリ・・・精神の鎮静作用のある「**アピイン**」が含まれるほか、ストレス解消に役立つ**ビタミンC**、滋養強壮を高めるミネラル分がたっぷり含まれています。緑色の濃い葉の方に多く含まれます。

パセリ・・・「**アピオール**」「**ピネン**」「**ミリスティシン**」などの精油成分による快眠効果。

抗ストレスビタミンと呼ばれる**ビタミンC**を非常に多く含んでいるので、ストレスが原因の睡眠障害によく効き、ダブルでリラックス効果をもたらします。

その③「ミツバ」

爽やかな香りの成分は「**ミツバエン**」と呼ばれ、**神経の鎮静化、ストレス解消、不眠症の改善**に役立つといわれています。ただし、火を通しすぎると味も薬効も落ちてしまうので注意しましょう。

【快眠のためにとりたい栄養素】

睡眠の質を上げる = 脳や神経を落ち着かせてあげること

深い眠り

●トリプトファン (乳製品・青魚・卵・大豆製品・ごまetc)

幸せホルモンと呼ばれるセロトニンのもととなるアミノ酸。

睡眠の質向上の一番の鍵を握っていると言われていたセロトニンをつくるもとがトリプトファン。

脳をリラックスさせる「睡眠ホルモン」。

●ギャバ (発芽玄米・ケール・バナナ・乳酸発酵物：漬物、ヨーグルト)

自律神経に作用する神経伝達物質として働くことで、体をリラックスさせ、ストレス軽減につながる。

心身の不調で悩んでいる人は、積極的に摂りましょう。

●ビタミンB1 (海苔、豚肉、米ヌカ、ごま、大豆、グリンピース)

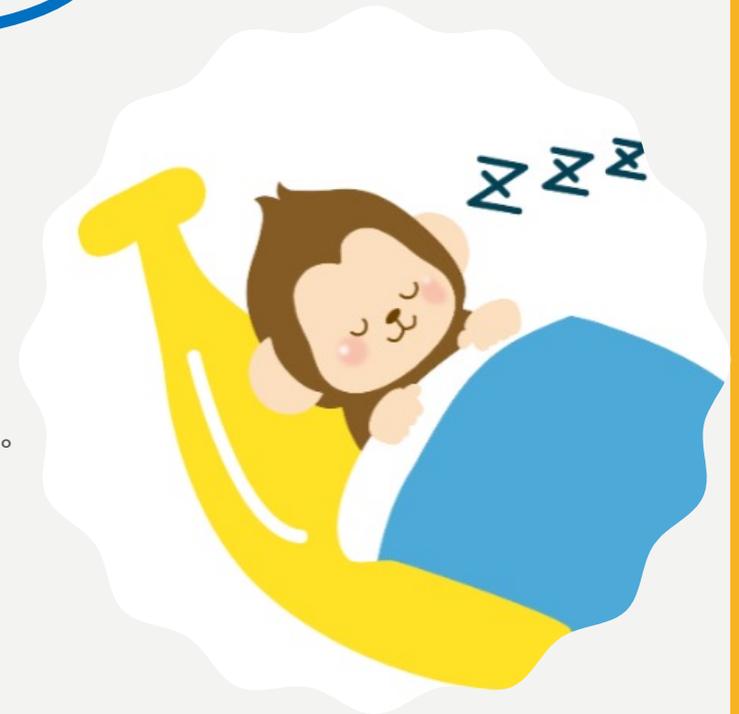
神経を沈静化しイライラや不安などのストレスから解放。安眠に役立つビタミン。

また疲労回復効果もあるので、安眠と睡眠中の回復を促す。

B1の吸収率を高めるアリシンは玉ねぎ・ねぎ・ニラにも豊富

●グリシン (肉類や魚介類)

睡眠自体の質の向上が期待できるアミノ酸。脳をクールダウンし体温を下げる。体温が下がることで眠りに入りやすくなるので、睡眠の質を高めてくれます。



【快眠のための三ヶ条！】

①就寝の3時間前には食事を済ませましょう！

食事のすぐ後は胃や腸が活発に働いているのでなかなか寝つけません。胃に食べ物が残っている状態で寝てしまうと胃腸に負担がかかって、眠りが浅くなります。食べ物を消化するにはおよそ2～3時間かかります。快眠のためには就寝の3時間前には食事を済ませておくのが理想です。

②旬のお野菜を食べ 消化の良い献立にしましょう！

旬の野菜にはその時に必要な栄養素が含まれるので、心身ともに健康になり、ストレスのない快眠へとつながります。また油っこい食事を避け、おかゆ雑炊、うどんといった消化の良いものにしましょう。

③遅くなる場合は帰宅後の夕食を 7分目程度に減らしましょう！

食べて1～2時間後に寝る様な場合は帰宅後の夕食を7分目程度に減らせば胃腸への負担が軽減されて眠りやすくなります。



旬の野菜を食べ快眠生活を！

野菜（YASAI）には愛（AI）がある♡