

立冬と旬の食べ物

11月7日は立冬。立冬とは1年を24分割した二十四節季の一つで、文字のとおり冬の気配が立ち始める、つまり冬の始まりを意味します。しっかり食べて寒さを乗り切りましょう。立冬のある11月が旬の食べ物をいくつかご紹介します。



・ブロッコリー 11月～3月

血液凝固因子のビタミン K・抗酸化作用を持つビタミン C・妊婦さんに不足しやすい葉酸が豊富。

購入する際、軸に空洞ができていたりつぼみが開いてしまっている物は古いので避けましょう。



・ほうれん草 11月～2月

抗酸化作用をもつビタミン A・血圧の上昇を抑えるカリウムが豊富。

葉肉が厚く、緑色の濃い物が美味しくおすすめです。



・生姜 10月～12月

食べると体が温まるのは、辛味成分のショウガオールの効果。その他にジンゲロンという、強い殺菌効果を持つ辛味成分も含んでいます。お寿司屋さんのガリは食中毒防止のためだと言われています。



・牡蠣 11月～4月（真牡蠣）

海のミルクと言われており、味覚を助ける亜鉛が豊富。

しかし、痛風の原因となるプリン体も多く含むため食べすぎには注意が必要。