

野菜で迎える旬と暮らし

## 野菜歳時記

21

冬野菜で免疫力アップ！

感染症対策にも役立つ

旬の食材

寒さが厳しくなる冬は、風邪やインフルエンザ、さらには新型コロナウイルスなどの感染症リスクが高まる季節です。こんな時期こそ、私たちの体を内側から守るために、免疫力を高める食事が欠かせません。そのためには、旬の冬野菜を積極的に取り入れてみましょう。

冬に旬を迎える「白菜」「大根」「カブ」などの冬野菜は、寒さに耐えり鍋料理が最適です。味噌や醤油、キムチ味など、好みのスープで調理すれば、飽きずに楽しめます。さらに、肉や魚を加えることでタンパク質も摂取でき、栄養バランスもバッチリです。

鍋に入れる食材には、免疫力を高めるものが多くあります。たとえば「生姜」は、ショウガオールという成分が体を温め、血行を促進します。「にんにく」「長ネギ」「ニラ」にはアリシンが含まれ、血流を改善し、免疫力の向上や疲労回復に効果があります。また、舞茸

で栄養がぎゅっと詰まっており、特有の甘さや旨味が特徴です。これらの野菜にはビタミンCが豊富に含まれ、風邪やウイルスに対する体の防御力を強化する白血球の働きをサポートします。さらに、抗酸化作用があり、細胞のダメージを防ぎ、体全体の免疫システムを強化する効果も期待できます。

冬野菜をたっぷり摂るなら、やばなどのキノコ類に含まれるβグルカン、免疫細胞を活性化すると言われています。

最近では、さまざまな味わいのスープが市販されており、簡単に多彩な鍋を楽しめます。

この冬は、バリエーション豊かなスープで冬野菜をたっぷり食べ、楽しく美味しく免疫力をアップさせましょう！



文…まっすぐに八百屋やまはる

中野正信（野菜ソムリエ）