


春の野菜！「旬」を食べよう！




早春が旬な野菜

菜の花



ビタミンC、β-カロテン、
ビタミンB₁、B₂が豊富

うど




カリウムが豊富

せり




カリウム、鉄、
β-カロテン、
食物繊維が豊富

たけのこ



カリウム、食物繊維、
ビタミンB₂が豊富

新たまねぎ




カリウムが豊富、
辛み成分の硫化アリル

春が旬な野菜


春～初夏が旬な野菜

ふき



カリウム、食物繊維が豊富

春キャベツ



ビタミンC、U(キャベジン)、
カリウム、食物繊維が豊富

ビタミン・ミネラルの特性

- ・ビタミンC…免疫力を高め、風邪を予防する効果
- ・食物繊維…便秘を改善する効果
- ・カリウム…血圧を下げる効果

- ・β-カロテン…免疫力を高め、風邪を予防する効果
- ・U(キャベジン)…胃腸の調子を整える効果
- ・ビタミンB₁、B₂…慢性疲労を和らげる効果がある



チョコレートのいろは



ブラックチョコレート

(ビターチョコレート・スイートチョコレート・プレーンチョコレート)

ブラックチョコレートはミルク(乳製品)が入らない、カカオマスが40~60%のチョコレートのこと。



カカオマスポリフェノール

カカオマスポリフェノールとは…

カカオ豆に含まれるポリフェノールのことで、チョコレートの苦みを作り出しています。



ポリフェノールとは…

抗酸化物質が多く、血管の強化・保護、活性酸素を抑制して、動脈硬化を予防すると言われています。

(ココアバターにはポリフェノールは含まれない為、ホワイトチョコレートにポリフェノールは含まれません。)

ミルクチョコレート

ミルクチョコレートはミルク(乳製品)の入ったチョコレートのこと。

ミルク(乳製品)としては、全脂粉乳、脱脂粉乳、クリーム粉乳が使われます。



他にも、お茶やワイン、野菜にも含まれています。

どれだけ食べても大丈夫？

チョコレートは甘いだけでなく、脂肪もたくさん含まれています。基本的に食べ過ぎは注意が必要です。

チョコレートに含まれる脂肪の量はどのくらい？



板チョコ1枚(約100g)

=



豚ばら肉4~5枚(100g)

ホワイトチョコレート

ココアバターにミルク、砂糖などを加えて作るチョコレートのこと。

カカオ豆の主成分であるココアバターを原料としているので、白い色をしています。

