



春野菜と健康

春は芽吹きの子節。少しずつ寒さがゆるみ、山菜や春野菜が出回ってきます。ふきのとう・セリ・ウド・菜の花、タケノコなど、春野菜には独特の苦みがあるものが多くみられます。この苦みは主にポリフェノールによるもので強い抗酸化力（体の老化を防止する働き）、血行促進、代謝促進などの作用があります。

春は、体調を崩しやすい季節でもあります。そこで、生命力にあふれる山菜や春野菜などを食べて栄養をとるのは、理にかなったことなのかもしれません。

