

まんが！

まんが：じっく



第59話 食べてほしいな、旬の味！

主人公の岩井耕太君は、現在地元いわいこうたの小学校に通う男の子。将来新聞記者になるため、地元の農畜産物の魅力について、勉強中です。農業にはまだまだ知られていないことがたくさん！今月は耕太君が「旬の野菜がおいしい理由」を紹介。味噌との相乗効果で、より体においしいね！

旬の野菜は
うま味の宝庫で
健康に良いことづくめ！
今回はボクたち全員で
お伝えしたいと思います

岩井耕太

まず旬の時期は
野菜のうま味成分の
グルタミン酸が増加！
おいしさ満点です

さらに栄養価が
ぐっと高くなつて
体に良いんです

グルタミン酸 UP
各種栄養 UP

例えば旬のトマトは
βカロテンの量が普段の
約2倍になるんだヨ※

抗酸化作用
免疫力UP

旬の野菜を中心に
具も3種類以上が
健康の秘訣よ

ちなみに昔からの教えに
具が3種類以上入った
味噌汁は「食べる薬」っていう
無病息災の知恵があつて
当時のお嫁さん方は
家族の病気を防ぐのに
旬の野菜を活用した
そうよ

美肌効果
カゼ予防
ストレス緩和

ビタミンCは
水に溶けやすいから
バター炒めがオススメ

ホウレンソウのビタミンCは
旬の12月と旬じゃない9月では
約3〜4倍違うってデータが
あるんだぜ——い！※

※いずれも女子栄養大学調べ

旬の野菜で
元気な毎日！
管内より
四季折々の
おいしさを
発信します！

今年も
どうぞよろしく！

味噌汁といえは
体に良い料理の代表♪
ほとんど毎日飲むもんね！

味噌汁の効能は
おなごれない！！

- ・ダイエット・美肌・アンチエイジング
- ・女性ホルモンを活性化 など

一日3杯以上飲む人は
飲まない人に比べて
ガンになりにくいつて
聞いたよ！

3月の旬食材は
ニラ・ナバナ・小松菜

旬の栄養を最大限に生かし
食卓を豊かにするだけでなく
病気の予防にもつながる…
よく考えられて
いるんだナ♪

ホント
ですよ！

元気が毎日！
管内より
四季折々の
おいしさを
発信します！

国立がん研究センター調べ