

## 春の食材パワーで身体を動かしましょう！！



まだまだ気温の低い日が続いていますが、暦の上では春を迎えました。春は私達の身体の新陳代謝が活発になる季節です。寒い冬の間溜め込んだ体脂肪の燃焼や、老廃物を排泄し、活動しやすい身体へと変化していきます。

和食の世界では「春の皿には苦味を盛れ」といわれているように、春の野菜には苦味成分の植物性アルカロイドが多いことが特徴です。この成分は腎臓や肝臓の機能を促進したり働きを高めたりすると言われています。内臓の働きがよくなることは身体の内側からパワーが湧き日々の活動量が増える一因にもなります。

このタイミングを逃さずに身体を動かしましょう！！

### 〈春の代表的な食材〉

あさり、海藻、いちご、キャベツ、アスパラ、ふきのとう、菜の花、玉ねぎ、キャベツ

### 〈主な栄養素〉

ビタミンA、ビタミンB群、ビタミンC

### 〈主な効能〉

抗酸化力の高いポリフェノールが豊富に含まれており、代謝の促進や疲労回復に役立ちます。さらに太陽の日差しから皮膚を守り、お肌へのダメージを抑制することに有効です。野菜は食事の最初に摂ることで、血糖値の急上昇を抑え、食べ過ぎの防止にも役立ちます。

### 〈運動時にも役立つ！〉

春野菜に豊富に含まれている栄養素(ビタミンB群)は、運動時のエネルギー源となる炭水化物や、筋肉を作るもととなるたんぱく質の補酵素として、効率的に働いてくれます。

また、運動後の疲労回復にも役立ちます。旬の野菜をたっぷり使ったサラダやスープを食卓に取り入れ、食事の面からも効果的な運動のサポートをプラスしていきましょう！

