

栄養満点！！美味しい旬の食材特集！！【冬号】



運動栄養学科は、栄養のことだけでなく、食材についても学ぶことができる学科です！寒さが厳しい冬には、温かい物を食べて体を温めたいですね！今回はビタミンCを多く含んだ冬の旬な食材を一部ご紹介致します！！

ブロッコリー

ブロッコリーには、ビタミンとミネラルが多く含まれています。中でも、**ビタミンC**が多く含まれており、100gあたり140mg含まれています。成人のビタミンC推奨量を満たす含有量となっています！



ほうれん草

ほうれん草には、100gあたり60mgの**ビタミンC**が含まれています。冬に収穫したほうれん草は別名「寒締めほうれん草」とも言われています。夏のほうれん草よりも甘いのが特徴です！食べ比べてみるのもいいかもしれませんね！！



キャベツ

キャベツは、葉の部分だけでなく、根の部分まで食べられることで有名な野菜です。特に**ビタミンC**は、100gあたり41mg含まれており、成人の推奨量の4割の量が含まれています。ビタミンCは水溶性のため**スープ**で食べるのがおすすめです！



日本人の食事摂取基準で定められている成人1日のビタミンCの推奨量は100mgとなっています。

今回紹介した食材には、ビタミンCが多く含まれていますね！
ビタミンCには、ストレスや風邪などの病気に対する抵抗力を強める働きがあります。また、毛細血管・歯・軟骨などを正常に保つ働きもあります。冬は体を壊しやすくなりますので、しっかり栄養を摂り、寒さに負けない丈夫な体を作りましょう！



学科概要についてはこちらから
[「学科概要」](#)

バックナンバーはこちらから
[「バックナンバー」](#)