

献立ひとくちメモ

12月13日(月)



野沢菜のお話です。

野沢菜は長野県の野沢温泉で作られたのが始まりとされています。大根やキャベツの仲間、冬に旬を迎えます。野沢菜は食物せんいが豊富で茎が固いため、漬物に加工されることがほとんどで、日本三大漬物の一つとも言われる「野沢菜漬け」の原料として知られています。

野沢菜は食物せんいだけでなく、たんぱく質、ビタミン、カルシウム、鉄分など20種類以上の栄養素が含まれており、疲労回復、免疫力向上、便秘予防、歯や骨の強化、目や肌の健康維持、老化予防、貧血予防などさまざまな効果があるので、ぜひこの機会に食べて寒い冬を乗り切りましょう。