

# クリニックレポート

今月の話題：旬の食べ物



「今が旬!!」とよく耳にしますが、季節ごとの旬の食べ物をご存じですか？

『旬』とは、自然の中で育てた野菜や果物の収穫時期や、産卵前で身体に栄養や脂肪分がたっぷり蓄えている状態の魚介のことです。旬の食べ物は、新鮮で1番おいしく栄養価も高く、さらによく市場に出回るため値段も安価になります。1年中店頭には並ぶ食材が増えましたが、ぜひ旬を意識して食材を選んでいただきたいと思います。

## 春

野菜:キャベツ、新じゃが、筍、たらの芽、菜の花、ふき

魚介類:さわら、にしん、めばる、さくら鯛、さより、あさり

果物:はっさく、いよかん、いちご



## 夏

野菜:枝豆、オクラ、トマト、かぼちゃ、きゅうり、ナス、ピーマン、

魚介類:アジ、あなご、ウナギ、いわし、ススキ、あゆ、イワナ、アワビ

果物:スイカ、桃、フラム、サクランボ、びわ

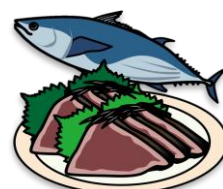


## 秋

野菜:ゴボウ、さつまいも、里芋、松茸、栗、銀杏、

魚介類:サケ、サンマ、さば、かつお

果物:柿、ぶどう、梨、いちじく、栗



## 冬

野菜:小松菜、大根、白菜、長ネギ、かぶ、百合根、ほうれん草、

魚介類:金目鯛、ぶり、ふぐ

果物:みかん、りんご、オレンジ



出典/参考 e-ヘルスネット (厚生労働省)、食べ物と日本の四季のつながりを見てみよう (農林水産省)

本来収穫される時期にとれたものを食べるのは、体調を整えるためにも大切なこと。四季を感じながら、旬の味覚を覚えて、楽しく・おいしく食べましょう♪

