

冬のくだものを食べよう！

くだものは季節(旬)で様変わりしますが、冬のくだもののビタミンCが豊富でおすすめ！
風邪・ウイルス対策、貧血の治療中の方、スポーツをしている方必見！今が旬のくだものを取りいれましょう☆

くだものの栄養と効果

ビタミン
C

抗酸化作用・・・酸化ストレスを抑制。 **スポーツ、ストレス対策**に
鉄の吸収促進・・・吸収率の低い鉄の吸収を促進。 **貧血対策**に
コラーゲン生成を助ける・・・ **老化防止**だけでなく、 **ケガの改善・予防**に

食物
繊維

便秘予防
コレステロール上昇抑制

ビタミン
A

免疫強化

クエン酸
リンゴ酸

疲労回復

カリ
ウム

ナトリウムの排泄
→高血圧予防

おすすめの今が旬のくだもの



ビタミンCが豊富なくだもの



手軽にビタミンC補給＊作り置きレシピ

定番はちみつレモン



【材料】

国産レモン 80g 保存ビン
はちみつ 30g (短期であればタッパーでも◎)

【作り方】

- 1 保存用ビンは煮沸消毒しておく
- 2 レモンはよく洗い、薄い輪切りに切る (種は取り除く)
- 3 保存ビンにレモンを並べ、上からはちみつを流し入れる
- 4 冷蔵庫で～4日漬けたら完成

＊レモンを他のくだものに変えても◎
＊スポーツ時には差入れにもおすすめ
＊普段は飲み物やヨーグルトと一緒に摂るのがおすすめ
＊もちろん、そのままでもOK

加熱をするとビタミンCは壊れやすい
ため、生のままの摂取がおすすめです。
鹿児島県は柑橘類が豊富で価格もお手頃で
すので、ぜひ積極的に食べましょう☆



一言アドバイス

くだもの (特に輸入されたもの) は農薬が散布されていることが多くあります。漬けたんだけ料理に皮ごと使用する場合には、よくよく洗ってから使用するようにしましょう。皮ごと使用する場合には「国産」「無農薬」のモノを選ぶこともおすすめします。

※転載はご遠慮ください

※食事改善・対策は続けることが大切です ～個人栄養相談も実施中～