

3月



なばなに主に含まれる栄養素と期待できる効果

ビタミンC

免疫力向上
鉄分の吸収促進
美肌効果

β-カロテン

免疫力向上
目の健康維持
美肌効果

葉酸

身体の成長
に必要な
貧血予防

ほかにたくさんの栄養素が含まれています！



調理のポイント

- 調理する前に水にさらす
→みずみずしい食感になる
- 根元は1分半、葉先は30秒程度ゆでる
→硬さが均一になりやすい
- 油を使用する（炒める、和えるなど）
→油と一緒に摂ることでβ-カロテンの吸収率が
高まる

クイズ

「なばな」はどの野菜の仲間でしょうか？

- ①トマト ②白菜 ③ほうれん草

答えは下を
チェック！

旬の食材 「なばな」



おいしいなばなの選び方

- 蕾（つぼみ）が硬く、
花が咲いていない
- 葉や茎が柔らかく
みずみずしい
- 葉の色が濃い
- 切り口が濁っていない



来月号は、なばなを使用したレシピをご紹介します。お楽しみに♪

日	月	火	水	木	金	土
1	2 春のサニー レタスの日	3 ひな祭り	4 短鎖脂肪酸 の日	5	6	7 メンチカツ の日
8 さやえんどう の日	9 雑穀の日	10 ミートソース の日	11	12 育児の日	13 一汁三菜の日	14 ホワイトデー
15	16	17 みんなで考える SDGsの日	18	19 食育の日	20 春分の日 未病の日	21 アジフライ の日
22	23 ホットサンド を楽しむ日	24	25	26 プルーンの日	27	28
29	30	31 山菜の日	1	2	3	4

参考：一般社団法人 日本記念日協会

② なばなと白菜は同じアブラナ科の野菜です。