

2026年4月8日

解毒作用！春野菜で体調管理 血行促進！

ズッキーニとタコ
のマリネ

コールスローサラダ

レモン香る
しらすとアスパラの Pastaそら豆の
冷製ポタージュ

♡ ポイント

寒さが和らぎ春がやってきました。アスパラ、そら豆、春キャベツ、新玉ねぎなどは、春に収穫され瑞々しく栄養を蓄えています。香りや、独特のくせになる苦味が春野菜の特徴でもあり、体を冬から春の活動へ変えるための手助けをしてくれます。春野菜を積極的に食べることで冬にたまっていた老廃物を排出することができます。

旬の物を食べ、お花見や山菜採りなど春を探しに出かけるのもいいですね。

～春野菜🌸成分の特徴～

ビタミン・ミネラル、食物繊維が豊富で、疲労回復、皮膚や粘膜の保護、便秘予防に効果があります。

①苦味 植物性アルカロイド

老廃物を体の外に出してくれる解毒作用や新陳代謝を促す働き

②香り テルペン類

血行促進や抗酸化作用、ストレス緩和などの効果



♡ 感想

- どの料理も塩でシンプルに味をつけて春野菜そのものの味が引き立っていた。そら豆がふわっと香るスープが特に美味しかった（50代女性）
- 黄色や黄緑色のパステルカラーが可愛く、春を感じるメニューだった。（70代女性）



調理の様子（メイトム宗像にて）