



風は冷たいですが、日差しには春を感じられ、スーパーの野菜コーナーにも“春野菜”が目につくようになってきました。旬の野菜は栄養価も豊富です。この時期にしか食べられない“春野菜”、いろいろな食べ方で、たくさん味わい楽しみましょう。



◆**特徴**：葉が柔らかく甘い。
緩い巻き方で形も丸くて小ぶり。

*春キャベツのお味噌汁



ザクザク切って、お鍋に放り込むだけ。
無駄なく栄養が食べられます。

*春キャベツのオムレツ



フライパンで少ししんなりさせてから、
空気を含ませ、卵とふんわり混ぜると
美味しいですよ。

◆**栄養**：ビタミンCが豊富でシミ対策にも効果的。
紫外線が強くなるこの時期にはマストな野菜です！
また、胃もたれや食欲不振など消化促進にも役立ちます。

キャベツから発見された「ビタミンU」は別名『キャベジン』、胃腸薬の名前にもなっています。

今年度は3月末まで

奥様は健康診断受けていますか？



●けんぽ共同健診 予約は3月10日まで
30歳以上74歳被保険者・被扶養者

★< **自己負担なし** > ★

ひとりの健康・みんなの健康・みんな大切

