

季節によってとれる食材が異なるように、人間の体も季節によって求める味がちがいます。

例えば、春になるとアスパラガス、ニラなど、作物の若芽を食べる野菜、山菜が多く出回ります。これらの多くは、少し苦味があるのが特徴です。

みなさんには苦手な味かもしれませんが、大地の恵みを吸収した野菜は、苦味にふくまれる成分が、冬のあいだににぶりがちだった体の細胞を活性化してくれるのです。

夏には果菜類と呼ばれる太陽の光をいっぱい浴びたみずみずしいキュウリ、トマト、ピーマン、メロンがおいしい時期をむかえます。いずれも水分が多く、体を冷やしたり、ビタミンCが豊富なので夏バテを予防したりする効果が期待できます。

もっとも野菜の種類が多い秋は、栄養をたっぷりとって寒さへの準備をします。冬は百合根、ながいも、キャベツなど根菜類で寒さに耐えるパワーを養います。旬の野菜は栄養豊富で新鮮、しかも安く手に入ります。

自分の体はどんな味をほしがっているのか、体に問いかける訓練をしてみてください。最初はむずかしいかもしれませんが、だんだんと体が食べたいと思う味がわかるようになってきます。



春の野菜



夏の野菜



秋の野菜



冬の野菜