

体を冬モードから
春モードへ！

体を目覚めさせる山菜のパワー

「春の皿には苦味を盛れ」という言葉があります。これは、春には苦いものを食べましょう、という意味です。春が旬の山菜には独特な苦味やえぐみがあり、それらのもととなる成分には、冬の間に体の中に溜まった老廃物を取り除くはたらきがあります。春の山に芽吹く山菜を食べることは、体の中からすっきりと目覚め、活動しやすい体に切り替えるための昔からの知恵でした。

庄原市内で見られる山菜



山菜が食卓にのぼると
春の訪れを
実感しますね♪



写真引用元: 庄原観光ナビホームページ

山菜に含まれる有用な成分

植物性アルカロイド類

腎臓のろ過機能を高めて
老廃物を体の外に出したり、
新陳代謝を促したりする。

ポリフェノール類

老化や生活習慣病の一因と
なる活性酸素を取り除く。

ビタミンやミネラル、 その他の成分も豊富

山菜の多くが野菜と同様に、
β-カロテン、ビタミンC、
葉酸などのビタミン類、
鉄やカリウムなどのミネラル、
食物繊維などを含む。

苦味のもととなる成分

山菜を食べるときの注意点



- ◆ 昔から、山菜の多くは苦味やえぐみを取り除くため、それぞれの種類に適した方法であく抜きをして食べられてきました。また、山菜の中には天然毒素を含むものがありますが、あく抜きには天然毒素を取り除く効果も期待できます。あく抜きが必要なものは必ずあく抜きし、食べすぎにも気を付けましょう。
- ◆ 山菜とよく似た有毒植物を誤って食べることによる食中毒も起きています。安全に食べられるかどうか分からない植物は絶対に採ったり食べたりしないようにしましょう。



(山菜などとそれに似た有毒植物について、詳しくはこちらをご参照ください。)
← 農林水産省ホームページ「知らない野草、山菜は採らない、食べない！」