

春

芽のもの、 にがいものを食べる

寒い冬の間、体内にたまった毒素を出す
解毒作用があり、のぼせを防ぎます。

◎芽のもの…………… たらふ芽、こしあぶら など

◎にがいもの…………… わらび、ふきのとう、ぜんまい など



夏 ぶらさがりもの、 ねばっこいものを食べる

夏野菜には水分がたっぷり含まれる野菜が多く、
身体を冷やす作用があります。

◎ぶらさがりもの …… きゅうり、なす、トマト など

◎ねばっこいもの …… おくら、モロヘイヤ など



信州の伝統野菜
沼目越瓜 (ぬめしろうり)



信州の伝統野菜
八町きゅうり



秋 葉っぱ、実のもの 色ものを食べる

寒い冬に向けて、脂肪を蓄えるために糖質が豊富なものが多いです。

◎葉っぱもの……………野沢菜、小松菜、チンゲン菜 など

◎実・色もの……………栗、くるみ、かぼちゃ、くだもの など



冬 根っこものを食べる

信州の伝統野菜
村山早生ごぼう



血行を良くし、身体の冷えを防ぎ体温を上げる効果があります。多くの野菜が、おでんや煮物に適しています。

◎根っこもの …………… 大根、にんじん、さといも など

