

旬を知っておいしく元気に

春は若芽や新物が楽しめる時期。
山菜の苦味成分は代謝を促し、細胞を活性化。

夏の果菜類は、たっぷりの水分と
ビタミン・ミネラルで夏バテや熱中症を予防。



冬は根菜・葉茎菜類。
寒さにより食材に蓄えられた栄養で風邪予防。

秋は根菜・きのこ類。
冬に備えて、体の抵抗力を高める。