



栄養満点!
美味しさUP!

旬の食材健康知識

今月のテーマ

ほうれんそう



“**緑黄色野菜の王様**”と言われるほうれんそうは、特にβカロテンが豊富で、100g食べれば1日の目標摂取量を補うことができます。また、鉄分に加えて造血作用のある葉酸、鉄の吸収を促すビタミンCが多く含まれているため、貧血の予防・改善にも有効です。さらに、マグネシウム、ビタミンB₁、ビタミンCには整腸作用があり、ヨーロッパでは“胃腸のホウキ”と呼ばれるほど便秘解消にも効果があります。その他にも、抗酸化作用のあるビタミンC・E、骨粗しょう症の予防に効果のあるカルシウムやマンガン、滋養強壮・体力増強に有効な亜鉛など、さまざまなビタミンやミネラルがバランス良く含まれています。

選び方のツボ

- 葉に厚みとハリがあり、緑の色が濃いもの。
- 根元の赤みが濃いものは、甘味が強い。



食べ方のポイント

- 油と一緒に調理すると、ビタミンCの損失が少なくなる上、βカロテンの吸収率も高まります。
- 加熱しすぎると食感が悪くなるため、強火でさっと調理しましょう。

豆知識 & こぼれ話

ほうれんそうには東洋種と西洋種があります。ベルシャが原産の東洋種は中国を経由し、日本には16～17世紀頃に伝わってきました。その当時、中国ではベルシャのことを「ホウレン」と呼んでいたことから、ほうれんそうと呼ばれるようになったそうです。



食べて元気!

歯とお口の健康応援レシピ

ビタミンAで歯ぐきを健康に!

春菊チーズ

材料(2人分)

- 春菊.....1束
- くるみ.....10g
- ① クリームチーズ.....40g
- ① ヨーグルト(無糖).....30g
- 塩.....少々

作り方

- 1 春菊はさっとゆがいて3～4cmの長さに切る。くるみは粗く刻む。
- 2 ボウルに①とくるみを入れて混ぜ、春菊を加えて和える。
- 3 塩で味を調べて器に盛る。



栄養価(1人分)

- ・エネルギー.....130kcal
- ・塩分.....1.1g
- ・βカロテン.....3600μg

One Point
ワンポイント

歯ぐきを健康にする栄養素「ビタミンA」は、粘膜の健康維持や増進に役立ちます。春菊はβカロテンが豊富で、これが体の中でビタミンAに変わります。ちなみに、βカロテンは脂溶性のためナッツやクリームチーズなど脂質の多い食品と一緒に食べるのがおすすめです。味が物足りないときは、しょうゆを数滴たらしてみましょう。

