

栄養の豆知識

【菜花の栄養を効果的に食べましょう】

春先はいろいろな植物が一斉に芽吹き、エネルギーを感じる季節です。

菜花もこの時期に出回る身近な野菜のひとつです。甘味のあるみずみずしさと、少し苦味があり、冬野菜とは違った新鮮さが感じられます。今の季節、食事に取り入れてみたい野菜ではないでしょうか。栄養成分やその効果的な食べ方などについてもみていきましょう。

☆ おもな栄養成分

栄養素	100gあたりの栄養量	
エネルギー	33kcal	
ビタミンC	130mg	(ほうれん草の約2倍)
* β-カロテン	2200 μg	(ピーマンの約5倍)
カリウム	390mg	
ビタミンB2	0.28mg	(ほうれん草の約1.5倍)
カルシウム	160mg	(ほうれん草の約3倍)
鉄	2.9mg	(ほうれん草の約1.5倍)
食物繊維	4.2g	(ほうれん草の約4倍)

(* β-カロテン : 高い抗酸化作用があり、免疫力を高めて、ガンや老化の予防にも役立ちます)

☆ 栄養素を効果的に摂る調理とは

① β-カロテンの吸収をよくする	調理に 油 を使う	・炒め物 ・てんぷら ・グラタン ・スパゲッティ ・ごま和え ・おひたし+オリーブ油 ・おひたし+ごま油 など
② ミネラル(カリウム、鉄など)の吸収を高める	酢 を加える	・酢みそあえ ・サラダ ・ポン酢あえ など
③ 抗酸化作用をアップする		

☆ 魚や肉、卵、大豆製品などのタンパク質の豊富な料理と組み合わせることで食事全体の栄養のバランスがよくなり、鉄の吸収もアップします。

☆ 菜花は花が咲くと筋っぽく味も落ちるので、買ってきたらなるべく早めに食べましょう。