

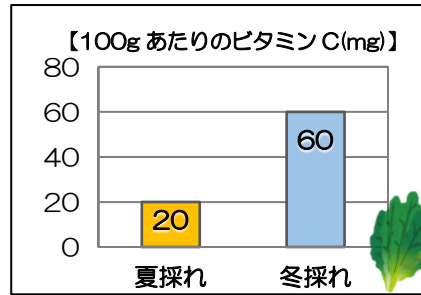


毎月、知って得するほっとな情報をお届けします。
 今回のほっとな情報は『**ほうれんそう**』についてです。
 通年出回っているほうれんそうですが、11月から2月に旬を迎えます。

～栄養のポイント～

ほうれんそうには**カリウム**と**ビタミンC**が含まれています。
カリウムは、水溶性（水に溶けやすい）ミネラルで、余分なナトリウムの排出を促し、神経伝達や心臓・筋肉機能の調節を行います。また、ナトリウムと相互作用しながら体内の水分バランスを一定に保ちます。

ビタミンCは、傷の治癒や肌の調子を整えるコラーゲンを生成するはたらきがあり、積極的な摂取が推奨されています。冬のほうれんそうは、夏のほうれんそうに比べて約3倍もの**ビタミンC**が含まれています（右図）。**ビタミンC**は水に溶けやすく熱によって壊れやすい性質であるため、できるだけ熱を避ける工夫が必要です。



～調理で変わる**ビタミンC**量～

ほうれんそうは茹でる・水にさらすことでシュウ酸というアクを抜きます。その際、茹ですぎ・水へのさらしすぎによって**ビタミンC**も減ってしまうので、加熱する際は短時間（1分程度）がよいでしょう。

～珍しい品種のほうれんそう～

- サラダほうれんそう**
 アクが少なく葉が軟らかいので、生のままサラダなどで食べられます。
- ちぢみほうれんそう**
 アクはやや強いですが、肉厚で縮れた葉と強い甘みが特徴で、それを生かした炒め物やお浸しが適しています。

*カリウム制限が必要な方は、調理方法やゆで時間にご注意ください。

南大阪病院 栄養科