



栄養科からの

栄養ひとこと便6月号

No.252



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、『みょうが』についてです。

みょうがの旬は6～10月で、古くから生姜などと共に香味野菜として親しまれていますが、
食用として使用しているのは日本のみです。

みょうがの栄養

栄養素	効果・効能
カリウム	体内の余分な塩分を排出し、むくみや血圧上昇を抑える効果がある
食物繊維	腸内環境を整え、便秘の解消をサポートする働きがある
アントシアニン	ポリフェノール的一种で、老化予防に役立つ抗酸化作用がある
ミョウガジアル	辛味成分であり、抗菌や解毒の働きがある

みょうがの選び方と保存方法

選び方

- ・みずみずしくてふっくらと丸みがある
- ・蕾が開いておらず、身が固く締まっている
- ・つやつやとして傷がない

保存方法

- ・湿らせたキッチンペーパーで包み、ビニール袋に入れて野菜室で保存
- ・刻んでラップで包み、密閉できる容器か袋に入れて冷凍庫で保存

※乾燥すると風味が落ちてしまうので注意



胡瓜とみょうがのさっぱり和え

材料(4人分) エネルギー100kcal、塩分 2.8g

- ・胡瓜 3本
 - ・みょうが 3個
 - ・青じそ 10枚
- | | |
|---|------------|
| A | ・ポン酢 大さじ2 |
| | ・いりごま 大さじ1 |
| | ・かつお節 8g |

作り方

- ①胡瓜と青じそを千切りにする
- ②みょうがは半分に切り、斜め切りにする
- ③①②に A を加えて混ぜる

※薬味だけではなく、色々な料理に使用することができます



※病態により、食事制限のある方はご注意ください。

南大阪病院 栄養科