



栄養科からの **栄養ひとこと便 12月号** No.258



毎月、知って得するほっとな情報をお届けします。

今月のほっとな情報は「**水菜**」についてです。

通年スーパーに並んでいる水菜ですが、実は旬は冬であることをご存じですか？

水菜の栄養素

- β-カロテン**…悪玉コレステロールを減らす作用があり、動脈硬化や心筋梗塞の予防に役立つといわれています。また、体内でビタミンAに変換されるため、ビタミンAの効用である髪の健康や視力維持、粘膜や皮膚を丈夫に保つ効果も期待できます。
- ビタミンC**…粘膜を強くする効果があることから風邪や肌荒れの予防、疲労回復などの効果が期待できます。

～水菜の秘密～

水菜はビタミンDとビタミンB12以外の全てのビタミンを含んでおり、その栄養価の高さから実は『**ビタミンの宝庫**』とも呼ばれています。その中でも特に多いのが「β-カロテン」や「ビタミンC」なのです!!

※病態により制限がある方はご注意ください。

水菜と一緒に摂ると良い食材

- 1.『**油**』を多く含む食品
β-カロテンは脂溶性で、油と組み合わせて食べると吸収率のアップが期待できます。
ドレッシングや豚肉と一緒に食べましょう。
- 2.植物性食品に含まれている『**鉄**』
絹ごし豆腐・納豆・小松菜に含まれている鉄とビタミンCと一緒に摂取すると体内への鉄の吸収が高まります。
- 3.『**ビタミンE**』を多く含む食品
ナッツ類・ほうれん草とビタミンCと一緒に摂取すると抗酸化作用が向上します。

美味しい水菜の見分け方

葉の緑色が鮮やかで先までピンとまっすぐなものを選びましょう。

南大阪病院栄養科

