

INOKUCHI



いのくち栄養だより

Nutrition News from Inokuchi

Vol. 13

2013年

5月



発行

春のぽかぽかとしたやわらかな日差しも終わりを迎え、体にぴりぴりとくる初夏の気候で汗ばむ季節がやってきました。ゴールデンウィークもあり、家族や友人と外出してリフレッシュできる機会が増えますね。その季節ならではのものを存分に楽しみたいものです。

気を引き締めて仕事に励みたいと思いますので、よろしくお願いします。

栄養指導室 松田・大下



旬の野菜図鑑

たけのこ



【たけのこの話】 春（今の時期）を代表する旬の食材といえば、たけのこですよね。竹の地下茎から出る若芽。つまり竹の子供ということで「竹の子」と呼ばれます。また、たけのこは成長が早く、地面に芽を出してから10日目（一旬）くらいには竹になってしまうことから‘筍’という字が当てられています。

【栄養の話】 カリウムや食物繊維、ビタミン E などが含まれています。たけのこの切り口に見られる白い粉は‘チロシン’というアミノ酸の一種である旨味の素です。

※カリウムの多い食品ですので腎臓病でカリウム制限のある方、透析をされている方は食べる量を控えましょう。



100gあたり	カリウム	リン
たけのこ（生）	520mg	62mg
（ゆで）	470mg	60mg

茹でてでも**カリウム**はほとんど減りません！



小鉢に少量の木の芽和えや煮物で**カリウム 235 mg**含まれます（たけのこ50g使用として計算）

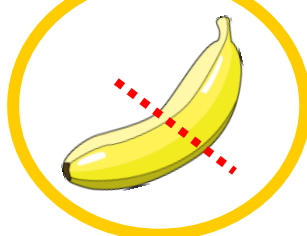
果物に置き変えてみると…

いちご（中）12粒分

干し柿 1個分



バナナ（大）半分



と同じ量の**カリウム**含有量です

玉ねぎ



玉ねぎのカリウム量について、意外なことを発見しました。



100g あたり	カリウム
玉ねぎ (生)	150mg
(ゆで)	110mg
(水さらし)	88mg

水にさらす方法が一番カリウムが減ります！



玉ねぎを水でしっかりさらして、玉ねぎの生サラダでシャリシャリの食感を楽しんでみてはいかがでしょうか♪

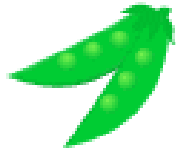


豆



緑色が目立つ季節になりますね。畑も垣根が作ってあり、ツルを巻いて白い花が咲いているのを見かけると・・・『豆』の季節を感じます！豆にもいろいろ種類があります。

えんどう



サヤごと食べる：さやえんどう (絹さや)
サヤが柔らかい状態で収穫したものを
成熟した実 (生の豆) を食べる：グリーンピース

両者の性質を兼ね備えたもの
スナッフエンドウ



100g あたり	カリウム	リン
さやえんどう (生)	200mg	63mg
グリーンピース (生)	340mg	120mg

グリーンピースはカリウムが多い食材です。

そらまめ



サヤが天に向かって直立するので '空豆' と名付けられ、'蚕豆' や '天豆' と呼ばれています。

揚げて塩をふったものを "いかり豆" と呼ばれ、アジアでは豆板醤の原料として利用されたり、大豆アレルギーを回避するために代用の原料に用いられています。

香川県では『醤油豆』に加工されます。

100g あたり	カリウム	リン
そらまめ (生)	440mg	220mg

カリウム・リン共に多い食材です！