

INOKUCHI

いのくち栄養だより

Vol. 23

Nutrition News from Inokuchi

2014年

3月 発行

冬季オリンピックが終わるといよいよ春がやってきます。この季節はほのかに春を感じる
ことが多くなってきますね。暖かい日は外に出て体を動かすのもいいかもしれませんね。

栄養指導室 松田・大下

上手に食べよう

春野菜 おいしく食べるコツ



野菜はビタミン類やミネラル・食物繊維を多く含んでいますが、栄養価は水に溶けて
減少したり、油によって吸収率が上がったりと調理法によって摂取量が変化します。

春が旬の様々な野菜や果物から、季節を感じてみませんか。

キャベツ



葉は柔らかくクセのない味なので
様々な料理に使えます

2~3枚 (100g)	カリウム
(生)	200 mg
(ゆで)	92 mg

ブロッコリー



茹でてマヨネーズで食べると
エネルギーも摂れておすすめです

付け合せ 1人分(50g)	カリウム
(ゆで)	90 mg

菜の花

アブラナ科の花はどれも黄色で似通っていることから
『菜の花』と呼ばれる傾向があるようです
蕾の部分の若い芽や脇芽をまとめたものが
一般的に売られています



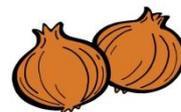
和え物 (100g)	カリウム
(ゆで)	85 mg

わけぎ

ネギと玉ねぎの雑種の緑黄色野菜
尾道市が全国出荷量日本一！
下茹でして‘ぬた’や薬味として
使うのもいいですね

和え物 1人分(50g)	カリウム
(ゆで)	95 mg

玉ねぎ・レッドオニオン



玉ねぎは茹でるより生を水でさらす方がカリウムは少なくなります
玉ねぎをスライスして水にさらしたものにかつお節をかけて

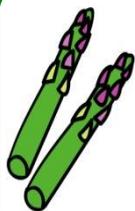
ポン酢やドレッシングでどうぞ！
シャキシャキしておいしいですよ
レッドオニオンは酢漬けにすると
色鮮やかなピンクになります

100g あたり	カリウム
(生)	150 mg
(ゆで)	110 mg
(水でさらす)	88 mg

ふきのとう

苦味があり天ぷらにすると風味豊かです
茹でてでもカリウムが多い食材です

100g あたり	カリウム
(生)	330 mg
(ゆで)	230 mg



アスパラガス

茹でてサラダや付け合せにしたり
肉巻きや焼いてもおいしいですね

中 3 本 (100g)	カリウム	リン
(生)	270 mg	60 mg
(ゆで)	260 mg	61 mg

茹でてでもカリウムはあまり減らないため、食べる量には気をつけましょう

つくし

調理方法は茹でてあくを抜いてだしで煮たり卵とじにしますが
茹でてでもカリウムが多い食材です

季節感を味わう意味で添え物にしたり
付け合せ程度にしましょう

100g あたり	カリウム	リン
(ゆで)	340 mg	82 mg



たらの芽

『山菜の王』と呼ばれます
調理方法は天ぷらが一般的ですが生のまま揚げるのでカリウムが多く含まれています
野菜のなかでもリンが多く含まれるので
食べる量には気をつけましょう
湯がいてお浸しや和え物にしてもよいですね

100g あたり	カリウム	リン
(生)	460 mg	120 mg
(ゆで)	260 mg	92 mg

ちなみに...

こしあぶら

『山菜の女王』と呼ばれます
苦味と香りがあるので天ぷらにします
お浸しや和え物は茹でた後、冷水であく抜きするのがポイントです
中国地方では‘バカの芽’ともいわれます

はっさく



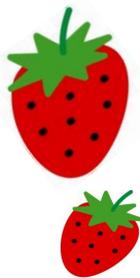
原産地は広島県旧因島市

87%が水分

苦味と酸味があり、鮮度の良いものは水分も多い特徴があります

	カリウム
3 袋 (50g)	90 mg

いちご



約 90%が水分

とよのか・さがほのか・とちおとめ・あまおうなど品種が豊富

赤い・丸い・大きい・うまいの頭文字をとって『あまおう』と名付けられています

	カリウム
5 粒 (100g)	170 mg
低糖ジャム (大さじ1・20g)	8 mg

★食べきれない場合は冷凍しておくとうよいでしょう



旬の食材を上手に使って食卓を豊かに彩どり、
春の気分を味わいましょう♪

