

INOKUCHI

いのくち栄養だより

Vol. 37

Nutrition News from Inokuchi

2015年5月発行
栄養指導室 松田・大下

今が旬！！

おいしさ満点食材で

季節を感じよう♪

「野菜編」

新玉ねぎ

玉ねぎはカリウムが少なめな食材。水にさらしてサラダ感覚でシャキシャキ感を味わうのもよいですね。

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



春キャベツ

春玉とも呼ばれ、葉は柔らかくて薄く、水分が豊富で甘いのが特徴。添え野菜やスープ、茹でてドレッシングをかけて朝食のサラダにどうぞ。

中 2 枚あたり	カリウム量
(生)	200 mg
(ゆで)	92 mg

ジャガイモ

カリウムが下処理しても抜けにくい食材。茹でるとカリウムが約 20%減ります。

中 1 個あたり	カリウム量
(生)	410 mg



絹さや・スナップエンドウ

サヤごと食べるタイプは種類がたくさん！

肉厚なスナップえんどうは炒め物や茹でて、そのまま美味しく食べられます。成熟した実であるグリーンピースも絹さやの仲間ですが、カリウムが多く含まれる食材です。

100g あたり	カリウム量
絹さや	200 mg
スナップえんどう	160 mg
グリーンピース	340 mg

「魚介編」

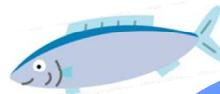
たこ



県内では三原市のタコが有名。タコ飯や刺身、茹でて酢の物などタコを使った料理は様々。イカよりリンの量が少ないです。

初かつお

春先にとれるかつおは脂がなく、さっぱりとした味わいが特徴。良質なたんぱく質が含まれ、水にさらした新玉ねぎと一緒に召し上がってみては♪
(たたきの適量：3~4 切れ)



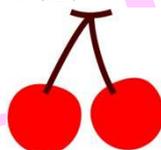
めばる

身は淡泊で、春から夏にかけてとくに身が締まります。身離れがよいので煮つけに向きます。
刺身や焼いても美味♪

「果物編」 さくらんぼ

産地は圧倒的に山形県が多い。主な糖質は、体に吸収されやすいブドウ糖。

5 個：25g あたり	カリウム量
	53 mg



びわ

中国原産で和歌山、広島、愛媛などが特産地。苦味成分を含んでおり、ほとんどが生食用として利用されます。

中 1 個：30g あたり	カリウム量
	48 mg