

塩竈市立病院

栄養だより

～ 冬に美味しい
野菜を食べよう～

1. 2月号

行事食予定

【1月】

1月1日

元旦



【2月】

2月3日

節分



コロナ感染症が5類に移行になって初めての年末年始。久しぶりに家族団らんの時間を楽しんだり、忘年会や新年会などの会合に出掛けたりする機会が増えたのではないのでしょうか。普段とは違う食生活が続き、胃腸の疲れや体のだるさを感じるている方もいるでしょう。

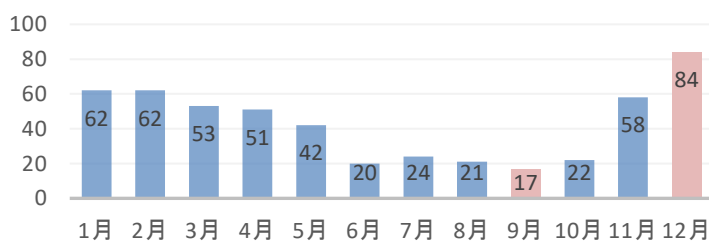
今回は、そんな体にやさしく美味しい、冬野菜についてご紹介します。旬の野菜を食べて、疲れた体をリセットしましょう。

旬の食材には「お得」がいっぱい！

四季がある日本では、昔より食を通して季節を楽しむ習慣があります。「旬」とは、特定の食材が新鮮で美味しく、収穫量も多い時期をいい、市場に出回る量も多いため価格も安くなります。

また、旬の食材は栄養的にも優れています。スーパーなどで1年中手に入るほうれん草の例をみると、100gあたりのビタミンC量は、一番少ない9月が17mgだったのに対し12月には84mgと、約5倍も多く含まれていたという調査結果があります。驚きですね！

(mg) ほうれん草のビタミンC含有量の月別比較



冬野菜で寒さを乗り切ろう！



白菜や大根、ほうれん草などの冬野菜は、冬の定番料理の食材として活躍します。冬野菜を使った鍋料理や煮物を食べると、体の芯まで温まり、気持ちまでほっこりしますね。

冬野菜は寒さで凍る事のないよう細胞に糖を蓄えています。食べた時に甘くて美味しいと感じるのはそのためです。また、ビタミンCやカロテンなどの栄養素も多く含むため、免疫力を高め、風邪の予防にも役立つと言われています。冬野菜をたっぷり食べて、これから一段と寒さが増す時期を元気に過ごしましょう。

冬野菜あれこれ



1.ほうれん草



寒さに強く、冬霜にあたることで甘みがアップします。中でも12月から2月頃の冬季のみ店先に並ぶちぢみほうれん草は、昔ながらの露地栽培で、日光を沢山浴びるよう地面に葉を広げ、寒さで凍らないよう水分を減らして糖分を沢山蓄えています。

ほうれん草の栄養といえば、鉄をご存じの方が多いと思いますが、鉄の吸収を助けるビタミンCや、抗酸化作用のあるβ-カロテンも豊富です。赤い根の部分にはマンガンなどのミネラルやポリフェノールも含まれており、赤みが強いほど甘味が強いと言われています。根元に十字に切れ目を入れ、貯め水の中でよく洗って汚れを落とし、根元の方まで食べましょう。

尿路結石症の原因になると言われているシュウ酸が気になる場合は、水溶性成分ですので、茹でた後に水よくにさらすと減らす事ができます。

2.白菜



鍋料理に定番の白菜ですが、明治8年の東京博覧会で清国（現在の中国）から紹介されたのが最初であり、意外と歴史の浅い野菜です。全国的に栽培されるようになり通年で手に入りますが、やはり美味しいのは冬。保存性が高いので、野菜不足になりがちな冬場に重宝する食材です。

95%が水分で突出した栄養成分はありませんが、ビタミンCやカリウムなどの栄養素がまんべんなく含まれています。また、100g当たり13Kcalと野菜の中でも低カロリーで、ダイエットの強い味方になります。

硬い外葉は炒め物に、内側の緑が残る部分は鍋物に、中心の柔らかくて黄色い部分はサラダによいでしょう。

1株が大きいので、カットされたものを買う事が多いでしょう。カットから時間がたつと、切り口が盛り上がり、葉の色が緑がかってきます。切り口がみずみずしく、葉が淡い黄色で、断面の中心部が平らな物を選びましょう。

3.大根



おでんに煮物に大根おろしと和食には欠かせない大根。成分の特徴と例えば、消化を助けるアミラーゼ、プロテアーゼ、リパーゼなどの酵素が豊富に含まれている事です。脂の乗った焼き魚や焼き肉、天ぷらに大根おろしを添えると、さっぱりと美味しくいただけるだけでなく、消化も助けてくれる優れものです。また、辛み成分であるイソチオシアネートは、消化促進だけでなく、がんの予防や血栓の予防も期待されています。これらの成分は、生ですりおろして細胞を壊し成分を細胞外に出す事、おろしたてを食べる事で、その力を発揮すると言われてています。

ふろふき大根などで大根の甘さを楽しみたい時は、イソチオシアネートが少ない葉側の皮を厚めにむいて、コトコト煮込むとよいでしょう。

4.小松菜



シャキシャキとした食感の小松菜も冬を代表する野菜です。小松菜は、緑黄色野菜の中でも栄養価が高く、カリウム、カルシウム、鉄、β-カロテン、ビタミンC、E、Kなどが含まれ、鉄の量はほうれん草以上、カルシウム量は野菜の中でもトップクラスです。

あくが少なくいろいろな料理で楽しめますが、脂溶性ビタミンを多く含むので、炒め物やナムルなど油を使った料理がお勧めです。下茹でせずに炒める、電子レンジで加熱して水さらしをしないなどの工夫で、水溶性のビタミンCやカリウムの損失も少なく、栄養たっぷりの一品となります。

4.蓮根



見通しがよい事からお正月の縁起物としても欠かせない蓮根。ハスの地下茎が肥大したもので、ビタミンCやカリウム、食物繊維が含まれており、蓮根のビタミンCはでんぷん質で守られているため、加熱しても比較的壊れにくいとされています。生でシャキシャキ、煮るとホクホク、おろして加熱でモチモチと、調理方法を変えていろいろな食感が楽しみましょう。

レンジで簡単♪ 小松菜とツナの和え物

小松菜 1束(200g)
ツナ缶・ルー・ライト 50g
塩昆布 5g
ポン酢 小さじ2/3
ごま油 少々



- 1.小松菜は洗い3-4cmにカット。耐熱ボウルに茎→葉の順に重ね、ふんわりラップをかけ電子レンジで1分半加熱。一度取り出し全体を混ぜたら、再びラップをかけ30秒加熱。
- 2.ボウルの中の余計な水分をとり、残りの材料を入れ和えて器に盛る。冷やして味を馴染ませると、より美味しくいただけます。

洗った小松菜は水分が残っている状態でボウルに入れ、様子をみながら好みの硬さにレンチンしましょう。

183kcal 塩分2.1g/全量