栄養科からの　栄養ひとこと便　４月号　No.226

毎月、知って得するほっとな情報をお届けします。
今回のほっとな情報は、『菜の花』についてです。
菜の花はアブラナ科の植物であり、「なばな」とも呼ばれており、独特の苦みが特徴です。

〈菜の花に豊富な栄養素〉

ビタミンＣ

→鉄の吸収を促進する働きや抗酸化作用があることから、貧血や風邪の予防効果がある。

カリウム

→摂りすぎてしまった塩分を排泄し、高血圧やむくみの予防が期待できる。

葉酸

→赤血球や DNA の形成を助けることから貧血予防や体の発育に重要な栄養素である。

〈選び方と保存方法〉

- つぼみが硬く、しっかりと閉じているもの。
- 葉や茎は濃い緑色で、ツヤがあるもの。

➡ 湿らせたキッチンペーパーで包み、袋に入れると野菜室で 2～3 日保存できる。

〈薄味でも美味しい！菜の花のからし和え〉

■材料(２人分)

菜の花：60g(4 茎分)

a ［ 濃口醤油：2g(小さじ 1/3)
　　チューブからし：0.6g(1cm 程度)

■つくり方

①菜の花を食べやすい大きさに切り、茎を約 1 分、更につぼみと葉を加えて約 30 秒茹でる。調味料 a をよく混ぜ合わせておく。
②茹でた菜の花の水気をよく絞る。
③調味料 a と②をビニール袋に入れて揉む。

■栄養価(1 人分)

エネルギー	12kcal	ビタミン C	39 ㎎
炭水化物	1.9 g	カリウム	121 ㎎
たんぱく質	1.4 g	葉酸	102 ㎍
脂質	0.1 g	塩分	0.1 g

※病態により食事制限のある方はご注意ください。

南大阪病院　栄養科