

NEWS — LETTER

ISSUE
07
APR
'22

LINEでとみなが内科と 友だちになりませんか

診察予約がLINEで完結します。また、休診情報やセミナー情報等も配信しますので、どうぞご利用ください。



栄養新聞 2022.4月号

管理栄養士
担当：寺井 春奈



糖尿病・甲状腺

とみなが内科

TOMINAGA CLINIC

知れば知るほど面白い野菜 - 「アスパラガス」

管理栄養士：寺井春奈

【コーヒーがミルクなしでも飲めるようになりました】

だんだんと暖かくなり、気候も穏やかになってきましたね。

今月はこれからの季節（初夏）に旬を迎える「アスパラガス」のお話です。

アスパラガスは、ユリ科に属する多年草植物です。多年草とは一度植えると数年間、毎年開花・実をつけるというサイクルを繰り返す種類のことです。ただ直接畑に種を植えるのではなく、ポットに数粒種を撒き、発芽させ15-20cmくらいの苗に育てる必要があります。この工程だけでおよそ丸1年かかります。この状態の苗を“育苗”といい、これを畑に一つずつ植えます。実際にアスパラガスとして収穫できるのは、種を植えてから3年目以降です。

ちなみにホワイトアスパラガスは栽培方法が異なり、土の中で育つため光合成ができず、グリーンアスパラガスよりも栄養価が乏しいです。

アスパラガスは根元部分の繊維がとて硬く、噛み切れにくいくらい歯触りがわるいため取り除きます。両手でアスパラガスを持ち、根本から1/4くらいのところを軽く押し込むと、自然にポキッと折れるので一度試してみてください。アスパラガスの茎部分に付いている、三角形の皮のようなもの

は“ハカマ”と呼ばれ、旬であれば柔らかいのでそのまま食して問題ないですが、硬そうであれば削ぎ落とした方がよいです。しかし、最近このハカマ部分に高血圧を改善する成分である「アスパラプチン」が多く含まれていることが理化学研究所より発表されたので、可能な限りは食べていただきたいと思います。皮が硬いことが多い根元部分も少しピーラーで皮むきした方が安心です。豊富に含まれる栄養素をご紹介します。

1. アスパラギン酸

体内のエネルギー代謝を活発にさせるアミノ酸です。栄養ドリンクなどにもよく含まれていますが、一番最初に発見されたのはアスパラガスからです。アスパラギンという名前もアスパラガスに由来しています。

2. ルチン、ビタミンC、ビタミンEなどの抗酸化物質

そばの時もお話しましたが、ルチンには毛細血管を強くするという血管保護効果があります。

また、ビタミンCの吸収も促進するので、アンチエイジングや夏バテ予防にもなります。

ビタミンEはアーモンドなどのナッツ類によく含まれ、老化を防ぐ抗酸化作用があります。



おつまみにも！ アスパラガスのチーズ焼き

【作り方】

1. アスパラガスを洗い、根元1/4のところ親指を置き、ポキッと折る。根本1/3までピーラーで皮を剥き、半分にカットする。
2. 耐熱容器にアスパラガスを並べる。その上に塩とオリーブオイルをかけ、粉チーズをかける。
3. オーブントースター or 魚焼きグリルでアスパラガスがぐたっとなるまで焼く。
4. 器に盛り、黒こしょうをかけて完成。

【アスパラガスの選び方】

- ・濃い緑色をしている
- ・茎にハリと硬さがあり、まっすぐ伸びているもの

【材料（2人前）】

アスパラガス 4-5本
塩（できれば岩塩） ふたつまみ
オリーブオイル 小さじ1
粉チーズ 4-5振り
黒こしょう 適量