



NEWS — LETTER

ISSUE
17
Feb.
'23

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 2023.2月号

管理栄養士
担当：瀬野 由惟



糖尿病・甲状腺

とみなが内科

TOMINAGA CLINIC

寒くなるとおいしさ倍増？ - 「ほうれん草」

管理栄養士：瀬野 由惟

【3月まで大学生です。4月から管理栄養士になります！】

2月には旧暦上で春の始まりや1年の始まりとされている立春があり、少しずつ春に近づいていることを意味します。

また、立春開始日の前日を「季節」の「節目」であることから節分と呼び、豆まきや恵方巻きを食べるなどお馴染みの行事の習慣が今でも残っています。恵方巻きといえば毎年縁起の良い方向が変わりますが、今年の恵方は「南南東のやや南」だそうです。今年は自分も方向をしっかりと意識して食べてみようと思います。

立春の頃に旬を迎え、甘みや栄養価が高くなるといわれる野菜のひとつがほうれん草です。

1年を通じてスーパーでもよく見かけますが、冬のほうれん草は鉄分やβ-カロテン、ビタミン類などの栄養を豊富に含むため、貧血や高血圧の予防、免疫力アップの効果が期待できます。

ほうれん草はカロテンを豊富に含むため緑黄色野菜に分類され、油と一緒に食べることにより、栄養素を体内に吸収しやすくなります。

<おいしいほうれん草の選び方>

- ・葉や茎にハリがあり、緑色が濃く鮮やかなもの
- ・根元が鮮やかなピンク色で切り口が瑞々しいもの

1. 鉄分

鉄分は、血液中の赤血球を作るヘモグロビンの成分です。呼吸で取り込んだ酸素と結びつき、酸素を肺から身体のすみずみまで運びます。

食事のバランスがとれていない方は不足しやすく、摂取不足により貧血となることもあります。

2. シュウ酸

ほうれん草の苦みやえぐみは、シュウ酸という成分によるものです。シュウ酸は、えぐみのもととなるだけではなく、尿中のカルシウムイオンと結合し、結石を形成しやすくなるという特徴があります。

食事でカルシウムと一緒に摂ると、腸内でシュウ酸とカルシウムが結合するため尿中のシュウ酸が少なくなり、結石のリスクを軽減することができます。

3. β-カロテン

体内でビタミンAに変換される成分のひとつであり、動脈硬化や老化防止、正常な免疫機能の維持に効果があります。

ほうれん草の他にもにんじんやピーマン、かぼちゃや柑橘類に多く含まれています。加熱するとより体内へ吸収されやすくなり、さらに油と一緒に摂ることで吸収率を上げることができます。

ほうれん草とウインナーのバター炒め

【材料 2人前】

- ・ほうれん草 1束
- ・ウインナー 4~5本
- ・バター(有塩) 10g
- ・しょうゆ 大さじ1/2杯
- ・みりん 大さじ1/2杯

★お好みで★

- ・コーン缶 20g (大さじ2杯程度)
- ・黒コショウ 適量

【作り方】

- ① ほうれん草→根元から深さ2cmに十字に切り込みを入れる。水を張ったボウルに入れ、しっかりと洗い水気をとる。ウインナー→お好みの幅で斜めに切る。
- ② ほうれん草の根元を落とし、5~6cm幅に切る。
- ③ フライパンにバターを入れて溶かし、火にかける。ウインナーを入れ、軽く焼き色がつくまで炒める。
- ④ ほうれん草(★コーンを入れる場合はコーンも)を加えてさらに炒める。
- ⑤ みりん・しょうゆを加え、葉がしんなりとするまで炒める。
- ⑥ お好みで黒コショウをかけて、お皿に盛って完成！

