

NEWS — LETTER

ISSUE
41
Feb.
'25

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が完結しま
す。また休診情報やセミナー
情報等も配信しますので、ど
うご利用ください。



栄養新聞 2025.2月号

管理栄養士
担当：平賀 千晴



糖尿病・甲状腺

とみなが内科

T O M I N A G A C L I N I C

産地ごとに旬が違う？ - 「ブロッコリー」

管理栄養士 平賀 千晴

今年はスノーボードに行きたいです

立春を迎える時期ですがまだまだ寒い日が続きますね。防寒対策をしっかりとしつつ、温かいものを食べて体の芯から温めましょう。

今月はブロッコリーのお話です。

見慣れた野菜ですが、日本で本格的に栽培が始まったのは1980年代に入ってからと、意外と新しいブロッコリー。今ではほぼ1年中出回るようになりましたが、旬の時期をご存知ですか？

実は、産地によって旬が違うのです。出荷時期により大きく、春作（3～6月）、夏作（7～9月）、秋冬作（10～2月）に区分されており、春作は埼玉県、愛知県、香川県、夏作は北海道、長野県、秋冬作は埼玉県、愛知県、長崎県が主要な産地となっています。

ブロッコリーは、認知症の予防につながる葉酸や高血圧の予防に働くカリウム、骨の形成に必要なカルシウム、貧血の予防に効果のある鉄などを含む、かなりの万能選手ですが、その中でも特に豊富に含まれる栄養素を一部ご紹介します。

① βカロテン

βカロテンはビタミンCやビタミンEなどと同様に、高

い抗酸化作用をもつ成分です。血液中の脂質を酸化から防ぎ、血管の健康を維持するはたらきがあります。

② ビタミンC

ビタミンCはコラーゲンの生成に必要で、皮膚や粘膜の健康維持に欠かせない栄養素です。ブロッコリーは、ビタミンCの含有量が非常に高く、可食部100gあたり140mgを含んでおり、レモン果汁の2.8倍ものビタミンCの量になります。

③ 食物繊維

ブロッコリーには可食部100gあたり5.1gの食物繊維が含まれています。“食物繊維が豊富”というイメージが高いごぼうには、可食部100gあたり5.7gの食物繊維が含まれているため、ブロッコリーは、ごぼうに匹敵するほどの食物繊維を含む食品ということです。

＜おいしいブロッコリーの選び方＞

1. 濃い緑色で、黄色い花が顔を出していない
2. こもり盛り上がり、中央部が突起している
3. 逆さまにしたときに切り口がみずみずしい
4. 蕾が小さく揃って締まっているもの

ブロッコリーの かきたまあんかけ

【材料（2人分）】

- ・ブロッコリー 10房
 - ・かに風味かまぼこ 2本
 - ・卵 1個
- ① 水 200ml ④ 酒 小さじ1
 ② 鶏がらスープの素 小さじ1 ⑤ オイスターソース 小さじ1
 ③ 片栗粉 大さじ1/2 ⑥ 水 大さじ1

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分けて軽く洗い3分程茹でる。（又は耐熱皿に入れ、ふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで2分加熱してもOK）
- ② かに風味かまぼこは食べやすい大きさに裂く。
- ③ 卵は溶きほぐす。
- ④ 鍋に①を入れて火にかけ、煮立ったら、かに風味かまぼこを加える。
- ⑤ ③の水溶き片栗粉を加え手早くかき混ぜてとろみをつけ、溶き卵を流し入れてかきまぜ、一煮立ちさせる。
- ⑥ 器に①のブロッコリーを盛り、上から⑤のあんをかけて完成！

