

地元で採れる野菜をおいしく食べよう!!

淀川三川合流域周辺で通年採れる

小松菜

小松菜のパワー

骨の
健康

免疫力
の向上

貧血
予防

- 100グラムあたり牛乳の約1.5倍のカルシウムを含んでいます。
- 抗酸化作用で注目のβ-カロテンが豊富。β-カロテンは体内でビタミンAに変わり、目や皮膚の健康をサポートされています。
- ビタミンCや葉酸などの水溶性ビタミンも多く含んでいます。葉酸は心臓病や悪性貧血の予防、胎児の発育に不可欠とされています。
- 動脈硬化の予防が期待されるカリウムも豊富です。

小松菜のパワーを効率よく得るには？

- 魚やきのこなど、ビタミンDが含まれている食品も意識して摂りましょう。ビタミンDは、カルシウムの吸収を高めてくれると言われています。
- 油と一緒に食べると、β-カロテンの吸収率のアップが期待できます。
- 水溶性ビタミンやカリウムは水に溶けやすいので、ゆがく場合は短時間で。汁ごと食べる料理もおすすめです。



コラム担当◆民野 摂子

管理栄養士、野菜ソムリエプロ、シーフードマイスター。「生活習慣病予防」「野菜・果物」「魚」をキーワードにした食育セミナーや、料理教室の開催、健康コラムの執筆、カウンセラーとして活動。日本野菜ソムリエ協会講師、京都府栄養士会理事。

