



管理栄養士がお伝えする



令和3年5月発行

キタバ薬局

管理栄養士

三坂作成

## 5月のテーマは「アスパラガス」 疲労回復をサポート！

### グリーンかホワイトどっちが栄養満点？

グリーンアスパラの方が栄養価が高いです。  
ホワイトアスパラに比べて日光を浴びて育っているため  
β-カロテン、ビタミンB1・B2・C・E、葉酸、アスパラギン酸などより多くの栄養を含みます。

### アスパラガスの保存方法

穂先を上にして立てて保存しましょう。  
湿らせた新聞紙に包みビニール袋に入れ  
冷蔵庫に保存するのもGOOD！  
茹でてから冷凍するとより長持ちします。

### 美味しい食べ方

熱に弱いビタミンC、油と相性の良いβ-カロテン・ビタミンEの特性を活かし、斜め薄切りにしてサッと油で炒めるのがオススメです。



### 買う時のポイント

みずみずしさ  
濃い目の緑  
重量感がある  
まっすぐで太い莖  
程よくしまった穂先

### 疲労回復に効果的！？

アスパラガスに含まれるアスパラギン酸は新陳代謝を促し、疲労回復効果が期待されるアミノ酸！アスパラガスから発見されたアミノ酸の一種であり、特に多く含まれています。

### 老化で痩せた毛細血管に弾力を！

穂先に含まれるルチンは、弾力が無くなったり破れやすくなった血管を修復して血液の流れをスムーズにするため冷え性や肩こりにも効果がある栄養素です。

## <アスパラガスを使ったおすすめメニュー>

アスパラガスのビタミンCは豚肉の鉄の吸収を高める働きがあるため相性GOOD！！

**\* 豚肉のアスパラ巻き焼き (2人前) \*** (1人前 エネルギー 333kcal たんぱく質 10.2g 塩分 1.1g)

材料 アスパラガス 6本 豚バラ肉 120g 塩 小 1/3 こしょう 少々 オリーブ油 大 1 酒 少々 レモン果汁 適量

作り方 ①アスパラガスは根元を1cm程切り落とし、根元から1/3部分の皮をピーラーで剥く。

②穂先の部分は残して斜めに豚バラ肉を巻き、全体に塩・こしょうをかける。

③フライパンにオリーブ油を熱し、②を並べ5~6分焼く。

④酒を加え蓋をし、2分焼く。最後にレモンをかけ完成。



お食事のこと、お薬のこと何でもご相談ください。薬剤師・管理栄養士・登録販売員が

ご相談をお伺い致します。