

ほうれん草

ほうれん草の花言葉は「健康」！

通年のイメージがあるほうれん草。しかし、1番美味しく食べられる時期は冬の11月から2月になります。

また、ほうれん草は花言葉で「健康」と言われるほど、栄養価の高い食材です。特に鉄分やカリウム、ビタミンEを豊富に含むため、むくみ改善や美肌効果など女性に嬉しい効果が多くあります。



ほうれん草の栄養効果

貧血予防

血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンの減少が原因となり貧血が起こります。ほうれん草はヘモグロビンの材料である鉄と葉酸を豊富に含みます。ほうれん草に含まれる鉄はビタミンCと一緒に摂取すると吸収が良くなります。

高血圧予防

血圧を下げる働きのあるカリウムが豊富に含まれており、カリウムは血圧に深く関係しているナトリウムの排出を促進してくれます。しかしカリウムは水に溶けやすい性質のため、炒め物やスープにするなど、調理方法に工夫が必要です。

美肌効果

皮膚や粘膜、髪を健康に保つ効果があるビタミンAが豊富に含まれています。また肌つや、肌の血色を良くみせる効果のあるビタミンE・コラーゲンを生成するビタミンCも含まれているため、美肌効果に最適です。

ほうれん草のアク抜き方法

1.ほうれん草の根元に切り込みを入れて全体を洗う



2.鍋でお湯を沸かし、根元を10秒、全体を1分茹でます。



3.茹でたらすぐに湯を捨て、水に長時間さらさない



アク=シュウ酸

シュウ酸を摂り過ぎると尿酸結石症を引き起こすので注意

電子レンジでもアク抜きできる

- ① 1束ずつ葉と根本を交互におき、ラップで包む。
- ② 600Wのレンジで2分加熱
- ③ ラップをはずし、冷水に入れる



★電子レンジを使ったレシピは裏面をチェック

ほうれん草の美味しい見分け方

- ① 葉が濃い緑で色鮮やかなもの
鮮やかなものほど新鮮な証拠です。
- ② 茎元を持つとピンと立つもの
鮮度が良いものはハリがあります。
- ③ 根元がピンク色のもの
ピンク色の物は普通の物と比べて甘みがあります。



きのこほうれん草のミルクスープ

【材料】 2人前

- ・ しめじ 1パック(100g)
- ・ ほうれん草 1/2束(100g)
- ・ ベーコン 1枚(25g)
- ・ (A) 水 200ml
- ・ (A) コンソメキューブ 1個
- ・ 牛乳 200ml



【作り方】

- ① しめじは根元を切って小房に分ける。ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ② ほうれん草は洗って、水気がついたらそのままラップで包み、電子レンジ（600W）で40秒加熱する。水気をしぼり、4cm長さに切る。
- ③ 鍋に①のしめじ・ベーコン、(A)を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にし、2分ほど煮る。
②のほうれん草、牛乳を加えてひと煮立ちさせる。

※引用：味の素

オススメ健康食品

UHA グミサプリ

グミタイプなので水なしでいつでもどこでも栄養チャージ

美味しく、楽しく健康習慣をしたいあなたに。

美味しく摂って、楽しく続ける。

おいしいを
サプリにも。

ぎゅっと2粒で1日分！
美味しいから毎日続けられる



オナカマ食堂のご案内

おいしく食べて元気になる食堂です。
食べにくい・飲み込みにくい
糖尿病や高血圧の食事など相談できます。

11・12月の開催日

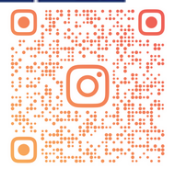
【富田林】 **ご予約受付中**
11/8(水)、12/13(水)
富田林市向陽台2-2-12
フェリスカフェ

【河内長野】 **ご予約受付中**
11/17(金)、12/15(金)
河内長野市立交流センターキックス
11/19(日)
河内長野市西之山町7-2
キタバ河内長野店2F

※ご予約は店舗のスタッフまで



チエツク
Instagramにて
栄養についても
毎週更新中！



KITABAEIYO