



いつもお世話になっております。
おべんとね! っと事務局です。

今月のテーマは、「ほうれん草」です

ハンバーグの付け合わせに、お浸しに、炒め物に。身近な葉物野菜であるほうれん草は、特に女性にとって嬉しい野菜です。今回はほうれん草の栄養と、その栄養を効率的に摂取する方法をお伝えします。

現代のほうれん草は、良いとこどり

身近な葉野菜であるほうれん草には、お浸しなどに向き、葉肉が薄い東洋種と、ソテーなどに向く、葉肉に厚みがある西洋種という種類に分けられます。ですが、今現在、市場で出回っているのは、この2つを交配させた交配種で、それぞれの良いところを生かしたものになっています。その他、加熱しなくても食べられるサラダほうれん草や、ちぢみほうれん草なども販売されていますが、時代や人々の趣向に合わせて、品種改良が進められた結果なのです。

ちなみに、日本では生のほうれん草が一般的ですが、欧米では、ほうれん草の缶詰が広く販売されています。オムレツやカレー、スープなどにそのまま入れて使用することが多いようで、日本と欧米とで、料理におけるほうれん草の使い道の違いがわかりますね。

優秀なほうれん草の栄養価

緑黄色野菜の代表格でもあるほうれん草は、もちろん栄養もたっぷりです。特に、鉄分はブロッコリーの2倍、葉酸はキャベツの2.6倍と、貧血対策に必要な栄養素が豊富に含まれています。1把分（200g）のほうれん草で、1日に必要な鉄分の約7割を摂取することができますので、付け合わせやお浸しなど、毎日の食事メニューで貧血対策となります。女性にとっては嬉しい野菜ですね。

また、ほうれん草には、レタスの7倍のビタミンCが含まれています。ビタミンCは体内で作ることができないため、食事から摂取することが重要です。ビタミンCには免疫力の向上、風邪予防などの効果があり、忙しい日々を過ごす現代人にとっては、積極的に摂りたい栄養素ですので、こういった点でも、ほうれん草が優秀な野菜であることがわかります。

ほうれん草の効果的な調理法

ほうれん草にはアクがあるため、調理しても苦みが気になってしまう…という方もいるのではないのでしょうか。そのような場合、サラダほうれん草のような、生で食べられる品種を取り入れるのももちろんおすすめですが、実は、油で炒めることもおすすめです。もともとほうれん草には、ビタミンA（β-カロテン）が多く含まれていますが、油と同時に摂取することで、吸収率を上げることができます。ビタミンAは美肌のビタミンであると同時に、粘膜に働き細菌から体を守るなど、体内で広く作用します。カロリーが気になるので、油で炒めているものは控えておこう…と思っていた方も、これからは取り入れてみてはいかがでしょうか。

また、自宅でほうれん草を茹でる際には、時間に注意しましょう。先述したビタミンCは、茹で時間が長くなればなるほど、減少率が高くなります。さっと茹でるか、レンジで調理することで、減少率を抑えることができますので、調理器具を工夫して使うことがおすすめです。

様々な嬉しい効果があるほうれん草。ぜひ、「おべんとね! っと」のお弁当でも摂取してくださいね。

【メールマガジンの配信停止について】

メールマガジンの配信停止を希望される方は、お手数ですが、下記URLより手続きをお願いいたします。

https://www.obentonet.jp/mailmag_cancel.html

♪*:. 。 ☆... .:*・♪*:. 。 ☆... .:*・♪*:. 。 ☆... .:*・♪*:. 。 ☆... .:*・♪

あなたのオフィスでステキなランチタイム

おべんとね! っと事務局

<https://www.obentonet.jp>

<お問い合わせ>

https://www.obentonet.jp/apply.html?id=INQUIRY_NOT-MEMBER

午前9時~12時、午後1時~5時 (土日祝、年末年始休業)

♪*:. 。 ☆... .:*・♪*:. 。 ☆... .:*・♪*:. 。 ☆... .:*・♪*:. 。 ☆... .:*・♪

- * このメールは配信専用のアドレスで配信されています。
このメールに返信されても、返信内容の確認およびご返答ができません。