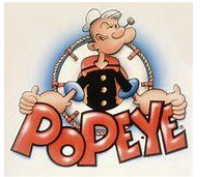




いきいきクッキング



ほうれん草 豆知識

こんなこと知っている？

午後2時のほうれん草は
栄養価一番！

ほうれん草の葉は、下の葉ほど葉柄が長くなって、どの葉にも日光が当たるように広がっています。冬の寒さに耐え、養分を蓄えているほうれん草は、冬を乗り切る活力源です。そして、「収穫するなら午後2時のほうれん草」という話があります。

朝から日光を受けたほうれん草は、午後2時頃には栄養分をタップリ蓄え、そのころ収穫した物が栄養価も味も一番だといわれています。



ほうれん草は野菜のスーパーヒーロー！

ポパイの助けを借りてまで、母親が子どもに食べさせようとするのには立派な理由があります。

ほうれん草には、体の機能を正常に保つ上で欠かすことのできない、大切な栄養素を多く含む、緑黄野菜の代表的存在だからです。

ほうれん草の^{しらあ}白和え

《材料》（3人分）

ほうれん草	1 / 2束
ミニ豆腐	1丁（150g）
すりごま	小さじ2
砂糖	小さじ1
塩	少々

《作り方》

- ①ミニ豆腐は、ざるで水を切る。（3時間程度）または、布で絞る。
- ②ほうれん草を茹でて、水にさらし、絞って1cmに切る。
- ③すり鉢に調味料を入れて混ぜる。
- ④③に①を入れて、すりこぎで摺る。
- ⑤均等に混じったら②を入れ混ぜて仕上げる。

* 甘い味付けを好む方は砂糖を追加してお好みで食べてください。

【栄養価】 熱量 62kcal たんぱく質 4.3g 食塩 0.1g

ねたきりで動くこともままならない

要介護5の人にほうれん草を美味しく食べさせたい そんな時の工夫

介護度5で嚥下障害のない人にほうれん草を1日1回食べさせたくて柔らかく煮て提供しましたが、口に残すことが多くありました。

唾液の分泌は少なくどうしてもうまく飲み込むことができなかつたようです。そこで、ほうれん草を豆腐にからませて白和えにしたらうまく食べられるようになりました。

ほうれん草が口に残る。そんな方におすすめです。

※おひとりおひとり違いますが、要介護5であっても食べ物の味がわかる方にお会いすることができました。

ミネラルたっぷりの海苔と一緒に食べると身体も脳もすっきりします

いそべあ ほうれん草の磯辺和え



《材料》 (4人前)

ほうれん草	1束
海苔	1枚
しょうゆ	小さじ1

《作り方》

- ①ほうれん草を茹で、水にさらし切る。
- ②海苔1枚を細かく刻む。
- ③①と②を合わせて調味料を入れて小皿に盛り付ける。

ほうれん草のビタミンAは、油炒め等油と一緒に食べることで吸収がよくなります。

ほうれん草のベーコン炒め

《材料》 (4人前)

サラダほうれん草	1束
ベーコン	20g
塩・こしょう	少々

《作り方》

- ①ベーコンを炒めて、塩・こしょうで味をつける。
- ②①にほうれん草を2cm位に切って炒める。



【栄養価】 熱量 35kcal たんぱく質 1.7g 食塩 0.2g

管理栄養士 関さんのワンポイントアドバイス 今が旬！冬においしい ほうれん草

- ① ほうれん草や小松菜などの野菜は、冬の低温下で栽培すると、ビタミンや糖度が増え、おいしくなります。寒締めほうれん草・ちぢみほうれん草等と呼ばれています。
- ② ほうれん草は、ビタミン類・ミネラル類・食物繊維などの栄養素を豊富に含み、栄養バランスを整えるのに役立ちます。和食・洋食・中華料理、炒め物・汁物などいろいろな方法で食べられます。生で食べられるサラダほうれん草もあります。
- ③ 目と粘膜を守るビタミンAや老化を遅らせるビタミンEや出血した時、血を固めるビタミンKが多く含まれています。葉酸はほうれん草の葉から発見されたもので不足すると貧血や免疫機能の低下につながります。鉄分も多くふくみ、貧血予防におすすめです。骨の形成に欠かせないマグネシウムが多く含まれています。
- ④ ほうれん草は、緑黄色野菜の代表です。人参や小松菜、水菜、オクラ、ブロッコリーなどと合わせて、1日に120g位摂取するのがおすすめです。副菜に分類されます。葉の部分茹でると柔らかくなるので高齢者も食べやすい野菜です。
- ⑤ 食事は、主食+主菜+副菜を組み合わせる食べましょう。