

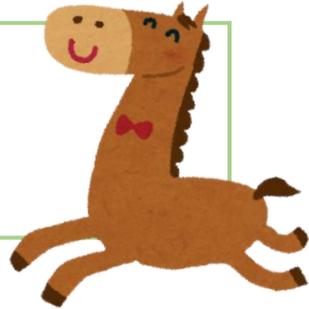


# キッチンだより No.18

いつもグリーンキッチンをご利用頂きまして  
ありがとうございます。

キッチンだより No.15 からは旬の食材を紹介しています。

食卓に栄養たっぷりの旬の食材を取り入れて元気に過ごしましょう！



2月

## ほうれん草



ほうれん草は緑黄色野菜で  
夏採りのものと冬採りのものがあり  
冬採りのものは夏採りのものに比べて  
ビタミンCが3倍多く含まれています。

ほうれん草にはたくさんの栄養がありますが  
特に葉酸、カリウムが多く含まれています。  
葉酸は身体の細胞が  
新しく生まれるのをサポートしてくれます。  
また、正常な赤血球を作る働きもあります。  
妊婦さんは葉酸が普通の人より多く必要です。  
カリウムは塩分の排出を促進するので  
血圧上昇やむくみの予防改善に関与します。

**目利きのポイント**⇒葉に張りがあり、  
緑が濃いものを選びましょう。

**調理、保存のポイント**⇒ほうれん草にはシュウ酸が含まれ  
アクが強いので塩ゆでしましょう。ゆでる際は、根本に十字の  
切り込みを入れておくと土が落ちやすく火が通りやすくなります。

参考文献:

[https://oishi-kenko.com/articles/foodstuff\\_hakusai](https://oishi-kenko.com/articles/foodstuff_hakusai)  
<https://www.kikkoman.co.jp/homecook/search/recipe/00005510/index.html>