

ハートフル薬局健康だより

はじめまして！これから、旬の食材や体調の整え方など健康に過ごすためのヒントになるような情報をお届けしていきます。
今回は今が旬の新じゃがについてご紹介いたします。

◎新じゃがと通常のじゃがいもの違いは？

【新じゃが】

冬ごろ植えられ、春に収穫。

収穫してすぐに出荷され、みずみずしく、

皮ごと食べることができる。

千切りにし炒めてもシャキシャキとみずみずしい

食感になる。

デコボコが少なく、芽が出ておらず、表面が緑色になっていないものを選択すると良い。

水分が多く腐りやすい。室温が高いと発芽しやすいため、新聞紙で包み、野菜室で保存が望ましい。



【通常のじゃがいも】

春から夏にかけて育てられ、秋口に収穫。収穫後、貯蔵され1年を通して市場に出回る。

水分が抜けホクホク食感のじゃがいもになる。

新聞紙で包み、日光が当たらない冷暗所に置いて保存が望ましい。

◎新じゃがの特徴

新じゃがには、カリウム、ビタミン C、B2、B6 などが豊富に含まれており、大地のりんごとも呼ばれています。特にビタミン C は通常のじゃがいもの約 4 倍、レモン約 1 個分に相当します。ビタミン C は水に溶けやすく熱に弱いという特徴がありますが、じゃがいもはデンプンに守られているため、加熱してもビタミンが崩れにくく効率よく摂取することができます。また、じゃがいもは、身体にエネルギーを補い、消化器系の働きを補う作用があるため、新じゃがを食べて、梅雨に負担のかかりやすい胃腸を整えていきましょう。

※参考文献 栄養の基本と食事の教科書

☆お知らせ☆

今後の栄養相談の日程は、6月4日（土）、7月2日（土）を予定しております。

ご希望の方はお声がけください。