

# ハートフル薬局健康だより

朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたが、体調はお変わりありませんか？  
今回は、旬を迎えている“ほうれん草”についてご紹介します。

## ほうれん草

冬のほうれん草は栄養価が高いということをご存じでしたか？  
最近では年中お店に並ぶほうれん草ですが、旬の時期は11月～2月頃で、寒くなるとともに甘みが増します。冬採りのほうれん草は夏採りと比較し、ビタミンCが約3倍含まれていますよ。その他にもβ-カロテンや鉄、ビタミンB群などが豊富に含まれており、貧血予防や風邪予防の効果も期待できます。



### <ほうれん草の選び方>

- ・ 葉の色が濃いもの
- ・ 葉がピンと張ってハリがある、肉厚なもの
- ・ 茎が太くみずみずしいもの
- ・ 茎の先の赤みが強いものは甘みが強い

購入後は新聞紙や湿らせたキッチンペーパーで包み袋に入れる。  
葉を上にして立てた状態で野菜室に入れることで乾燥や痛みを防ぐことができます。  
すぐに食べることが出来ないときは、かために茹でてから冷凍しましょう。

ほうれん草には、シュウ酸というアクとなる成分が多く含まれます。  
アクが残っていると、えぐみにより料理の仕上がりを悪くしてしまったり、摂りすぎると結石の要因になったりしてしまいます。株の根元に十字に切り込みを入れ、たっぷりのお湯で茹でることでアク抜きができますので気になる方はレンジではなく茹でて調理をしてください。

和え物はもちろん、炒め物や鍋物、汁物やシチューなどにぜひ取り入れていきましょう。

参考文献：栄養の基本と食事の教科書