

旬の食材でおいしく健康に！

4月の食材



菜の花

独特のほろ苦さが、
春の息吹を感じさせます。

菜の花とは、実は、アブラナ科植物の総称で、白菜、キャベツ、ブロッコリ、小松菜も同じ仲間です。しかし、私たちが昔から“菜の花”と呼んできたのはナタネのことで、油を採る葉っぱの花なので、油菜(アブラナ)とも呼ばれます。若いつぼみを食べるようになったのは明治になってからで、最近では、肉厚で緑色が濃く、花が大きい西洋種も増えています。

野菜の中でも栄養価はトップクラスの優等生。和え物やおひたし以外の調理法にも挑戦してみてください。



菜の花の最新キーワード

ケンフェロール

アブラナ科の野菜に独特のアクや苦みのもととなる成分で、ポリフェノールの一種です。ビタミンC、E、β-カロテンと同様の抗酸化作用があり、体内の活性酸素を除去してがんや老化を防いだり、血中のLDL(悪玉)コレステロールの酸化を防ぎ、動脈硬化を予防する働きも期待できます。

宣言

明るい笑顔 すぐ返事 伝える元気

げんき君 ホームページ
健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

2009. 4月号

- 1 -

菜の花

は

β-カロテン、ビタミンC、ビタミンB1・B2、カルシウム、鉄などが豊富な野菜です。



● 菜の花パワー1 ●

イソチオシアナート

⇒ 免疫力を高めてがんを予防する！

菜の花をはじめとするアブラナ科の野菜に含まれる成分に抗がん作用があることが報告されていますが、中でも、独特の香りや辛みの成分である「イソチオシアナート」に注目が集まっています。

私達の体には、体内に侵入してきた異物や病原体を撃退する免疫システムが備わっていますが、それを攻撃するマクロファージは、加齢とともにその働きが低下しがちです。

イソチオシアナートは、そのマクロファージを活性化させる働きがあるとされ、免疫力を高める効果や発がんのリスクを下げたり、かぜなどの病気の予防効果が期待できます。

調理のコツ



① ゆでる、刻む

などの調理方法にしましょう。

細胞壁を壊すことで、イソチオシアナートに変化するので、お湯でゆでる、包丁で刻むなどの調理方法で食べてみましょう。

② 水にさらす場合は、短時間にとどめましょう。

水に溶けやすい成分なので、ゆでたりするときは短時間にしましょう。

…おすすめレシピ…

「からしあえ」

和がらしも菜の花と同じアブラナ科です。

イソチオシアナートが豊富です。

さっとゆでて、包丁で刻み、あえましょう。



● 菜の花パワー2 ●

β-カロテン

➔ 動脈硬化を予防し、
皮膚や目の健康を保つ！

● 動脈硬化を予防…

血管が作られるときのたんぱく質の合成にかかわり、
動脈硬化を予防する働きもあるといわれています。

● 皮膚や目の健康を保つ…

β-カロテンは体内でビタミンAに変換されます。
皮膚や粘膜を丈夫にし、免疫機能を維持、感染症などを防いだり、肌を若々しく保つ効果が期待できます。
また、β-カロテンは目の健康にも関与しています。
網膜に存在し、明暗を感じるロドプシンという色素の材料でもあるため、β-カロテンが不足すると暗がり
で物が見えにくくなるといわれています。

β-カロテンは中高年の健康維持に欠かせない
栄養素なので、意識してとりましょう。

調理のヨツ



① 油を使って調理しましょう。

油脂に溶けて吸収されるため、油を使って
調理したり、肉、魚の脂と組み合わせると
吸収率が高まります。



② たんぱく質と一緒に摂りましょう。

血管の健康を高めるためには、血管の材料と
なるたんぱく質を組み合わせると良いでしょう。
良質で脂肪の少ないものを選びましょう。



菜の花 $\frac{1}{2}$ 束(約125g)で、
β-カロテンが2750μg摂取
できます。これは成人の
1日の摂取目安量の約4倍に
相当します。

菜の花とトマトのスパゲッティ

材料～2人分～

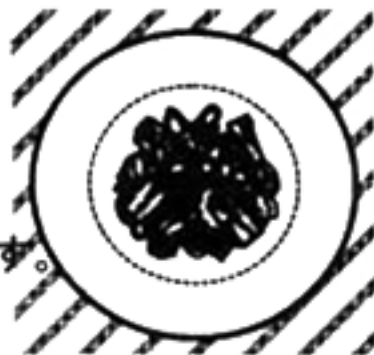
菜の花 ……1束(250g)	塩 ……小さじ¼
トマト ……1コ(200g)	スパゲッティ(乾) ……120g
にんにく ……1かけ	
赤唐辛子 ……1本	
オリーブ油 ……大さじ½	

1人分の栄養価

●エネルギー	…314kcal
●β-カロテン	…3,636μg
●塩分	…0.8g

～作り方～

- ①菜の花は塩を入れた熱湯で色よくゆで、冷水にとり素早く冷まし、水けをしぼり½の長さに切ります。
- ②トマトは1.5cm角に切ります。
- ③にんにくは粗く刻み、赤唐辛子は半分にちぎって種を取り除きます。
- ④スパゲッティを表示の時間に従ってゆでます。
- ⑤フライパンにオリーブ油と③を入れ中火で炒め、にんにくがキツネ色になったら②を加えて炒めます。トマトの形がくずれ始めたら①を加え、炒め合わせます。
- ⑥④のスパゲッティを⑤に加え、混ぜ合わせ塩で味をととのえます。



菜の花と豚肉のオイスターソース炒め

材料～2人分～

菜の花 ……1束(250g)	A	オイスターソース ……小さじ1
にんにく ……1かけ		しょうゆ ……小さじ1
ねぎ ……1本		こしょう ……少々
豚ヒレ肉 ……150g		
(かたまり)		
サラダ油 ……大さじ½		

1人分の栄養価

●エネルギー	…172kcal
●β-カロテン	…3,007μg
●塩分	…0.9g

～作り方～

- ①菜の花は塩を入れた熱湯で色よくゆで、冷水にとり素早く冷まし、水けをしぼり半分の長さに切ります。
- ②にんにくは粗く刻み、ねぎは2cm長さに切ります。
- ③豚ヒレ肉は5mm厚さに切ります。
- ④フライパンにサラダ油、にんにくを入れ、中火にかけ炒め、油が熱くなったら強火にし、豚ヒレ肉を入れて焼き色をつけるように炒めます。色が変わったらねぎを加えて炒め、ねぎに焼き色がついたら①の菜の花を加えて炒め合わせます。
- ⑤Aの調味料を加え、全体になじませます。

