

4月 栄養ニュース

春野菜「アスパラガス」の栄養

アスパラガスは多年性の植物で、発芽直後の若い芽の部分を利用しています。
日本に入ってきたのは実は江戸時代で、当時は野菜ではなく観賞用として栽培されており、明治時代から食用として栽培されるようになりました。

アスパラガスの種類

- ・グリーンアスパラガス
- ・ホワイトアスパラガス

実は、どちらも全く同じ品種です。
ホワイトアスパラガスは発芽後すぐに盛り土をして、日光に当てずに地中で育てます。栄養価はグリーンアスパラガスに劣りませんが、クリーミーな舌触りと独特の香りが楽しめます。



アスパラガスの栄養

グリーンアスパラガスはβ-カロテン、B1、B2、C、Eなどに加え、アスパラギン酸を含んでいます。
一方、ホワイトアスパラガスは日光に当たらないため、栄養価は低く、ビタミンCが少し含まれている程度です。

アスパラガス(100gあたり)

エネルギー	: 22kcal	ビタミンA	: 31μg
たんぱく質	: 2.6g	ビタミンB1	: 0.14mg
脂質	: 0.2g	ビタミンB2	: 0.15mg
炭水化物	: 3.9g	ビタミンC	: 15mg
		ビタミンE	: 1.5mg

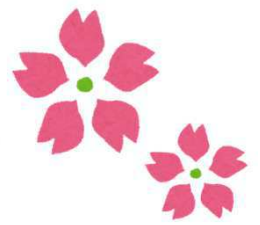
アスパラガスの調理方法

- ① 茎の下の方が固いので、茎を切り落とし、アスパラの根元側の先を右手で持ち、左手でアスパラの中央あたりを持ちます。
- ② 根元側の右手をぐっと折り曲げると、硬い部分、柔らかい部分の間くらいの位置でポキッと折れてくれます。
- ③ アスパラをまな板の上に置いて、ピーラーで4~5cmほど薄く根元側の皮をむき取ります。

アスパラガスの保存方法

湿らせた新聞紙に包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に立てて保存します。
あまり日持ちはしないので2~3日中に食べきりましょう。
食べきれない場合はかためにゆでて冷凍します。冷凍したものは1ヶ月を目安に使いましょう。





料理で使える！油の種類分けについて

食用油の種類や違いについて理解し、用途に合った油を選びましょう。
しかし、油はエネルギーが高いため、種類にかかわらず、
摂り過ぎには注意しましょう(目安は大さじ1~1.5杯です)

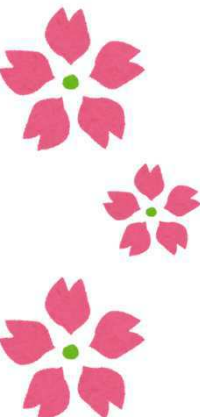
◎油の種類と期待できる効果

n-3(オメガ3)系脂肪酸… 血圧低下、中性脂肪低下

n-6(オメガ6)系脂肪酸… 免疫機能に
関与
過剰摂取は動脈硬化等に繋がる

n-9(オメガ9)系脂肪酸… 動脈硬化予防

どの油でも
大さじ(10g)=92kcal



	えごま油	あまに油	ごま油	オリーブ油 (オリーブオイル)	米ぬか油
主な脂肪酸	n-3系脂肪酸 (α -リノレン酸)	n-3系脂肪酸 (α -リノレン酸)	n-6系脂肪酸 (リノール酸)	n-9系脂肪酸 (オレイン酸)	n-9系脂肪酸 (オレイン酸)
特徴	アレルギーに効果があるポリフェノールを含む。 酸化しやすい。	栄養サプリメントとして販売されている。 少しクセがある。	抗酸化作用を持つ ビタミンEを含む。 香り豊かで一般的に 利用されている。	酸化しにくく加熱に 強いオレイン酸を多く 含む。	加熱に強く保存性 にも優れている。

MCT(中鎖脂肪酸)オイル

中鎖脂肪酸とは、炭素数5~12個の油のことです。

(サラダ油はn-6系の長鎖脂肪酸で炭素数が多い。)

腸管から吸収後、すぐに肝臓で処理されるため、

消化吸収が良く、エネルギーになりやすい油です。

