

人は食べたものでできている

4月の食材

健康効果から注目を  
集める食材

# ブロッコリースプラウト

You are what you eat.



## ブロッコリースプラウトの主な栄養素 (ブロッコリー/芽生え、生100gあたり)

エネルギー…19kcal	銅…0.03mg
水分…94.3g	マンガン…0.37mg
たんぱく質…1.9g	β-カロテン当量…1400μg
脂質…0.6g	レチノール活性当量…120μg
炭水化物…2.6g	ビタミンC…64mg
ナトリウム…4mg	ビタミンE…1.9mg
カリウム…100mg	ビタミンK…150μg
カルシウム…57mg	ビタミンB <sub>1</sub> …0.08mg
マグネシウム…32mg	ビタミンB <sub>2</sub> …0.11mg
リン…60mg	葉酸…74mg
鉄…0.7mg	植物繊維…1.8g
亜鉛…0.4mg	

※「日本食品標準成分表 2015年版（七訂）」から引用

### ■さまざまな栄養素を含有する

“天然のサプリメント”

スプラウトとは豆類や野菜の種子などを発芽させた食用新芽で、種と野菜の栄養を併せ持つ食品。ブロッコリースプラウトは、発芽してすぐのブロッコリーの幼い芽のことです。今や一年中スーパーで簡単に手に入り、値段も手頃でいろんな栄養素が含まれています。

ブロッコリースプラウトは基本的にブロッコリーに含まれている栄養素と同じ栄養素が含有されています。豊富なビタミンCは風邪などのウイルスに對抗するほか、肌荒れやシミを防ぎ、肌を若く保つうえで有効に作用するとされています。β-カロテンは、体内で一部がビタミンAに変化し、皮膚や粘膜の細胞を正常に保ち、活性酸素を抑え動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病に効果があります。このほかにも葉酸やミネラルなど、身体によい効果がある成分が含まれています。

### ■抗酸化作用、肝機能改善、

がん予防作用も！

近年、ブロッコリースプラウトに含まれているスルフォラファンという成分が注目を集めています。スルフォラファンは「第七の栄養素」といわれるフィトケミカル（ファイトケミカルとも。植物性化学物質）の一種、体内の

解毒酵素や抗酸化酵素の生成を促進し、

体の抗酸化力や解毒力を高めることができます。肝機能と腸内環境を改善する働きがあり、スギ花粉による炎症反応を緩和する効果も期待できます。

ブロッコリースプラウトに入っているスルフォラファンの量は、ブロッコリーの7倍、ブロッコリースーパースプラウトと呼ばれるものはなんと20倍以上だそうです！栄養を損なわないように、よく噛んで生で食べるのが効果的。また、脂質との相性が良いため、サラダのドレッシングやパスタのオイルと一緒に摂るのもおすすめです。

## 保存方法

3日間で使いきれない場合は、スポンジを湿らせ、ラップをして冷蔵庫の野菜室で保存

ブロッコリースプラウトは乾燥に弱く、新鮮なものでも3日くらい経つとどんどん傷んでくるため、できるだけ早めに使いきりましょう。使う分だけスポンジから取り外し、残りを保存する場合はそのままバックに戻して冷蔵庫の野菜室へ。3日ほどで使いきれない場合は、根元まで水を注いでスポンジを湿らせ、ラップをして立てた状態で、冷蔵庫の野菜室で保存します。約1週間は日持ちします。冷凍保存には向きません。