

人は食べたものでできている

8月の食材 王様の野菜と呼ばれる
栄養満点の食材

モロヘイヤ

You are what you eat.



モロヘイヤの主な栄養素 (野菜類/モロヘイヤ/茎葉、生、100gあたり)

エネルギー…38kcal	クロム…2 μ g
たんぱく質…4.8g	モリブデン…15 μ g
脂質…0.5g	β -カロテン…10000 μ g
炭水化物…6.3g	レチノール活性当量…840 μ g
ナトリウム…1mg	ビタミンE…7mg
カリウム…530mg	ビタミンK…640 μ g
カルシウム…260mg	ビタミンB ₁ …0.18mg
マグネシウム…46mg	ビタミンB ₂ …0.42mg
リン…110mg	ナイアシン…1.1mg
鉄…1.0mg	ビタミンB ₆ …0.35mg
亜鉛…0.6mg	ビタミンC…65mg
銅…0.33mg	葉酸…250 μ g
マンガン…1.32mg	パントテン酸…1.83mg
ヨウ素…4 μ g	ビオチン…13.6 μ g
セレン…1 μ g	植物繊維…5.9g

※「日本食品標準成分表 2015年版(七訂)」から引用

■紫外線ダメージから肌を守り、アンチエイジング効果も！

7月～9月が旬の夏を代表する野菜モロヘイヤ、今は通年で扱うスーパーも増えています。ねばねばした食感が特徴で、王様のための野菜といわれるほど栄養価の高い食材として重宝されてきました。

モロヘイヤの栄養素というと、まず挙げられるのが β -カロテン含有量の高さ。100g中10000 μ g、なんとほうれん草の2倍以上、ゴーヤの約29倍にもなります。 β -カロテンは老化の原因である活性酸素の働きを抑える効果があり、細胞の老化を遅らせて、血管や粘膜を丈夫にしてくれます。

β -カロテンのほか、モロヘイヤには高酸化ビタミンの代表であるビタミンA、ビタミンC、ビタミンEもたくさん含まれています。夏は紫外線も非常に強いため、活性酸素も作られやすいと言われています。この時期はぜひモロヘイヤを積極的に取り入れ、体をいたわりましょう。

■食欲の落ちる夏に最適
栄養豊富なスタミナ野菜

モロヘイヤの栄養素は、抗酸化作用のある成分だけではありません。食物繊維やカルシウム、ビタミンK、葉酸も実に豊富に含まれています。植物繊維は腸内環境を整えたり、便秘改善に効果的です。モロヘイヤの食物繊維含

《下ごしらえのコツ》

鍋にお湯をたっぷり入れて塩少々加え、沸湯したら茎を取り除いたモロヘイヤを入れます。数秒して色が鮮やかになったら、すぐにザルにあげて冷水中に浸します。電子レンジを使う場合、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで1分程加熱し、水にさらします。

《冷凍保存方法》

さっと茹でた後、しっかり水気を絞り、1食分ずつラップに包んでから保存袋に入れて冷凍室へ。食べやすいサイズに切って、小分けで冷凍保存しておくとし解凍が早く、使いたいときに直ぐに使えて、おひたし、和えもの、炒めものなどいろいろな料理に活用できます。

有量はゴボウよりも多いです。日本人に不足しがちなカルシウムも小松菜の1.5倍、野菜の中でも2番目の保有量を誇るほど。骨そしう症の予防も期待できるカルシウムは、できる限り積極的に取っていきたい栄養素のひとつですね。葉酸は血液やタンパク質の生成に欠かせない栄養素です。

ぬめりがあり、のどごしもよく暑さで食欲の落ちる時期にも食べやすくおすすめです。火を通しすぎるとせっかくの栄養が損なわれてしまうので軽く茹でる程度にしましょう。