

ホウレン草で身も心も若々しく！

新しい年が明け、新たなスタートとなりました。

ホウレン草は年間を通して手に入りますが、**栄養が増しておいしいのはこの時期です**。緑黄色野菜の中でもβ-カロテン・鉄分・ビタミンCが豊富です。β-カロテンは体内に入るとビタミンAとなり、**からだに悪い活性酸素を消してガンを抑制します**。鉄分はビタミンCと一緒に摂ると吸収率が上がるため、両方を多く含むホウレン草は**貧血予防に良い**とされています。**ビタミンCは風邪予防・美肌効果の働きがありますが、熱に弱いので手早く料理することがポイントです**。一方、ホウレン草はアクが強いので、さっと下茹でし水

にさらしたものを調理するとよいでしょう。また、**根元の赤い部分には骨を丈夫にするためのマンガンが含まれていますので捨てずに食べ**

ましょう。他にもエネルギー代謝を活発にするビタミンB₁、B₂、B₆と、体内機能を健康に保つカルシウム、カリウム、マグネシウムなどのミネラル類もバランス良く含んでいますので、この寒い時期を乗り切るためには欠かせない食材です。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。