



## 調理・保存と栄養成分



食材を採取してから私たちが食べるまでの間には、さまざまな工程があり、時間も経過します。その間にいくつかの栄養素はどんどん失われてしまっています。光や熱で壊れてしまったり、さらした水に溶け出したりしてしまいます。

### ◆調理による損失が大きいのは水溶性ビタミン

水溶性ビタミンにはB群とCがあり、水に溶けやすく保存や調理で失われやすい成分です。

ビタミンB1は水に溶けやすく、熱に弱い性質を持っています。調理法によっては30～50%も失われるとされます。

### ◆調理法別食品のビタミンB1 残存率 (%)

調理法	水さらし	ゆでる	煮る	蒸す	炒める	揚げる
穀類	—	70	—	—	—	—
葉菜類	50	55	—	—	—	—
根菜類	—	75	—	—	—	—
果菜類	—	85	86	88	85	—
いも類	93	92	80	75	—	70

### 水溶性ビタミン

🔥 熱に弱い ☀️ 光に弱い

ビタミンB1 🔥	葉酸 ☀️
ビタミンB2 ☀️	ビタミンB12 ☀️
ビタミンB6 ☀️	ビオチン 🔥
ナイアシン ☀️	ビタミンC 🔥☀️
パントテン酸 ☀️	

一方で、ぬか漬けにした場合、野菜のビタミンB1含有率は大幅に増加します。きゅうりをぬか漬けにした場合、10時間後に約6倍、17時間後には約10倍、24時間後には約12倍に増えています。塩分含有量も増えていますので、食べ過ぎには注意しましょう。



## ◆調理法別食品のビタミンC 残存率 (%)

調理法	ゆでる	漬物	蒸す	煮る	焼く	炒める	揚げる
~20%		たくあん					
20 ~40%	白菜・葱 杓苳草	白菜 かぶ 茄子					
40 ~60%	キャベツ 大根		杓苳草	かぼちゃ			
60 ~80%	じゃが芋 玉ねぎ	キャベツ (即席漬)	白菜 かぶ いも類		さつまいも (輪切り)		
80%~	じゃが芋 (丸ごと)		いも類 (丸ごと)		葱	白菜 玉葱 杓苳草 キャベツ	いも類 (輪切り 拍子木)

ビタミンCは水に溶けやすいうえ、光や熱に弱く水洗いだけでも50%以上流れてしまうものもあります。キャベツのビタミンCは、常温で2週間保存すると50%が失われるともいわれます。ほうれん草のビタミンCは生の状態で冷蔵保存（5℃）した場合でも、1週間で50%近くまで減ってしまいます。しかし、いも類に含まれているビタミンCはデンプンで守られているので、加熱調理しても損失が少ないのが特徴です。

## ◆カリウム (K)

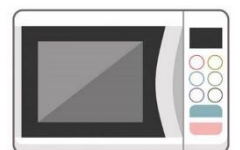
カリウムは水に溶けやすく、水にさらすだけでも切り口から流出し、煮るとおよそ30%減少します。腎臓が悪くなってカリウム制限が必要になった時に、水にさらしたり茹でこぼしたりするのはそのためです。その際は、主治医や管理栄養士に相談をしてから行いましょう。



煮込み料理では水溶性のビタミンB群、C、カリウム、水溶性食物繊維などが損失しやすいですが、煮汁やスープを飲めば流れ出した栄養素も摂取できます。



また、最近は電子レンジで野菜を加熱する人も増えてきています。水を使わないため、野菜の栄養素を損なうこともなく、調理法の中では栄養素を最大限に維持してくれると言われていています。ただし、表面には砂や土、小さな虫や虫の卵、肥料や農薬などが付着していることもありますので、電子レンジで加熱する前に十分に水洗いをするをお勧めします。



# おひさまレシピ



今月の食材

## アスパラ菜

### 【旬の時期・特徴】

アスパラ菜は花芽を食べる菜の花の1種で、暑さに強い「菜心」と、寒さに強い「紅菜苔」をこう配させ育成された新しい品種です。「オータムポエム」や「愛味菜（まなみな）」とも呼ばれています。一般的な菜の花のような苦味は無く、花芽が付いた若い茎を食べるといった感じ、クセも無くほんのりと甘みがあり、味、食感ともアスパラに似ています。

### 【保存方法】

濡らした新聞紙などでくるみ、袋に入れて野菜庫に入れます。その際、なるべく本来あった状態、根の部分を下にして立てて入れておくようにした方がもちがよく、茎が曲がりません。



### 【選び方のポイント】

なるべく花が咲いていない若い物で、葉や茎がしゃきつとした新鮮なものを選んでください。下の切り口をみて、茶色く変色した物はやめましょう。

## 今月の食材レシピ

# あさりと菜の花の茶碗蒸し

1人分： エネルギー 136 kcal  
蛋白質 11 g  
食塩相当量 2.1 g

### 【材料：2人分】

あさり	120g
(砂出しをして、よく洗う)	
酒	大さじ2~3
菜の花	1/3束(80g)
(根元の硬い部分を除いて、硬めにゆでる)	
【卵液】	
・卵	2個
・だし汁	
(あさりの蒸し汁と合わせて)	
	300ml
・酒	小さじ2
・薄口しょうゆ	小さじ2

### 【作り方】 《調理時間：20-30分》

- (1) 鍋にあさりを入れて酒をふり、口が開くまで蒸します。取り出して、蒸し汁はこして冷まし、身は殻からはずしておきます。
- (2) 卵液を作ります。ボウルに卵を溶き、(1)の蒸し汁と合わせただし汁、酒、薄口しょうゆを入れてこします。
- (3) 器に菜の花の根元の方とあさりの身の半量を入れ、(2)の卵液を器の2/3の高さぐらいまで注ぎ、蒸気の上上がった蒸し器に入れて強火で2~3分蒸し、弱火にして卵液がかたまるまで蒸します。
- (4) (3)の上に残りのあさりと菜の花をのせて残りの卵液も注ぎ、再度5分ほど蒸します。

アスパラ菜は、おひたしや炒め物、胡麻和えなど幅広い料理に使用でき、繊維が残らず柔らかく甘みもあるので、子どもからお年寄りまで親しみやすい野菜です。



# 行事食紹介



1月1日 お正月

❖❖ 献立内容 ❖❖

赤飯  
鶏肉の3色巻  
黒豆 花型人参  
えびのゆば巻  
ふき  
お花のとうふ  
伊達巻  
かまぼこ  
栗きんとん



1月10日 成人の日

❖❖ 献立内容 ❖❖

卵入り炒飯  
焼き鳥  
青菜と豆腐のとろみ煮  
にんじんの塩昆布和え  
デザート



## 今月の行事食予定

2月3日 節分

2月14日 バレンタインデー

2月23日 天皇誕生日



### ★お知らせ★

糖尿病教室は、感染拡大予防のため、現在お休みしています。開催が決まり次第、お知らせします。

2月は暦の上では立春を迎えて春になりますが、まだまだ寒い期間です。身体を温めて、体調管理に気を付けましょう。それでも、明け方、夕方はだんだん明るくなってきて、梅の花も咲き始めます。自然の中の春の兆しを見つけてみましょう。