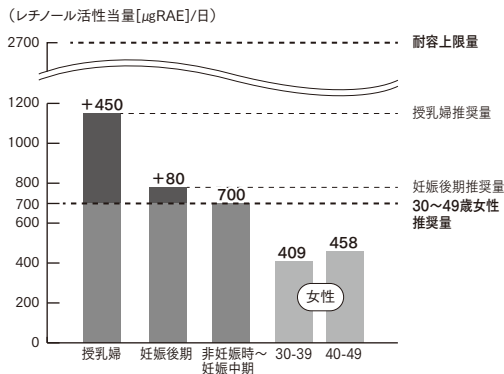


ビタミンAと聞けば、過剰に摂ってはいけない!と、神経質になっていませんか?
 ビタミンAは妊娠継続や胎児の発育に深く関与し、妊娠前からしっかり摂りたい栄養素です。
 正しく知って、過不足なく摂りましょう!

厚生省の食事摂取基準2020年版と国民栄養健康調査によりますと、30~49歳の女性のビタミンAの推奨量700μgに対して30代女性の平均摂取量は409μg、40代女性は458μgと、6割程度しか摂取していないことがわかります。

緑黄色野菜に豊富なカロテノイド類は必要な量だけビタミンAに変換されるため過剰になる心配がありません。そのため、主に緑黄食野菜を、毎日、習慣的に食べることでビタミンAの不足を予防しましょう。



参考文献:厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年度版」
「国民健康栄養調査(令和元年版)」

今が旬!モロヘイヤ

野菜の王様ともよばれるモロヘイヤは、特にβ-カロテンが多く、100gに840μgRAEも含まれています。β-カロテンが多いことで知られている人参よりも多く、野菜の中ではトップクラスの含有量です。その他にも、骨や歯の形成に関わるカルシウムや抗酸化作用のあるビタミンE、胎児の正常な発育に必要な葉酸、整腸作用など身体の中で有用な働きをする食物繊維なども多く含まれています。

モロヘイヤは、ほうれん草や春菊と同じくシュウ酸(アクの成分)を含む野菜なので、さっとゆでたら水にさらす下処理をするのがお勧めです。今回はスープをご紹介しますが、刻んでポン酢しょうゆとかつお削り節を散らしたり、納豆に合わせたりしても美味しく食べられます。

モロヘイヤの毒性について

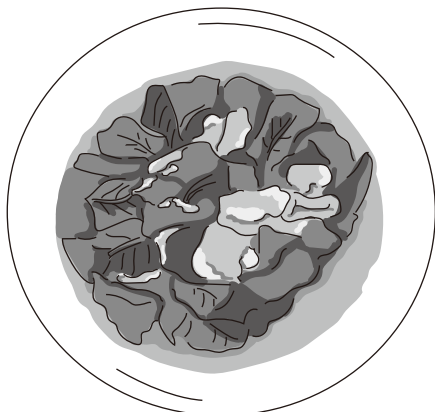
モロヘイヤの種や老化した枝葉には毒性があるので、家庭菜園で栽培される場合には注意が必要ですが、スーパーで販売されているモロヘイヤの若い葉や茎には毒性はないので、安心してお召し上がりください。

参考文献:農林水産省 楽しく健康な食生活のために モロヘイヤに毒があるって知っていましたか?



Recipe

モロヘイヤのスープ



【材料(2人分)】

- ・モロヘイヤ・・・1束(100g)
 - ・にんにく・・・ひとかけ
 - ・卵・・・1個
 - ・塩・胡椒・・・適宜
- A

 - ・水・・・2カップ
 - ・鶏ガラスープのもと・・・小さじ1
 - ・塩・・・小さじ1/3
 - ・醤油・・・小さじ1

【作り方】

- ① モロヘイヤは固い軸は切り落とし、15秒程茹でてザルにあげて冷ましてざく切りにする。
- ② 鍋にAとにんにくのみじん切りをいれて沸騰したら、①を入れ、溶き卵を回し入れる。塩・胡椒で味を整える。