



# 栄養のしおり

帯広厚生病院 栄養科

2024年

12月1日

## ほうれん草

ほうれん草は、緑黄色野菜のなかでも高い栄養価を誇る野菜です。特に、抗酸化作用により動脈硬化を予防するカロテンや、鉄分、免疫力を高め風邪予防に役立つビタミンCなどが多く含まれています。また、冬採りほうれん草は夏採りほうれん草に比べて、ビタミンCが3倍含まれています。

ほうれん草は、さまざまな品種が地域を変えながら収穫されるため通年出回っていますが、11月から1月にかけての時期は甘味が増しておいしくなります。

## ほうれん草の選び方



葉先がピンとしていて、  
緑色が鮮やかなものがよい

根の付け根部分がふっくらとして  
赤みが強いもののほうが甘みがある

ほうれん草の根本の赤い部分には骨の形成を助けるマンガンという栄養素が豊富に含まれています。甘みもありおいしいので、捨てずに調理しましょう！

## ほうれん草のバリエーション

### 東洋種



剣葉といって、葉は肉が薄く深い切れ込みがあり、根元の赤みが濃いです。あくが少なく歯触りがよいので、お浸しなどに向いています。

### 西洋種



葉は切れ込みがなく丸みを帯びていて、少し厚みがあり、根元の赤みは薄いです。あくが強いので炒め物に向いています。

### 甘くて栄養豊富な “ちぢみほうれん草”



近年、甘くておいしいほうれん草ということで人気なのが「ちぢみほうれん草」です。縮れた葉が特徴で、寒締めほうれん草とも呼ばれています。厳冬期にあえて外気にさらすことで、糖度をあげています。通常のほうれん草の糖度は5度前後ですが、ちぢみほうれん草は10度を超え、トマトや果物と同程度の甘さが特徴です。12月～2月頃の冬季限定で出荷されるので、旬を迎えるこれからの時期にお試しください。

現在は、東洋種と西洋種を交配して双方の優れた点を掛け合わせた一代雑種が主流となっています。

参考・引用

[飯田薫子寺・寺本あい、一生役立つきちんとわかるきちんとわかる栄養学](#)  
[もっと知りたい葉物野菜：農林水産省：農林水産省](#)



過去の栄養のしおりをご覧になりたい方は  
こちらのQRコードから！



ホームページ



Instagram



facebook